

# نچر و پیتھتی (فطری علاج)

ورزش

پانی سے علاج

طرز زندگی میں تبدیلی

ابتدا اور اصول • علامات اور علاج

فطری ادویات • غذا اور پرہیزی غذا



تالیف  
ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی

مرچو



کتاب خانہ طبیب | Facebook

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین





# نچر و پیتی (فطری علاج)

تالیف: ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی



مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔ آمین

ادارہ مطبوعات سلیمانی

رحمان مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور۔ فون: ۷۳۳۷۸۸

E.mail: idarasulemani@yahoo.com

ادارہ مطبوعات سلیمانی

دکان مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور۔ فون: 7232788

E-mail: idarasulemani@yahoo.com



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

فطری علاج  
ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی  
جون ۲۰۰۴ء  
سچ شکر پریس  
عروہ وحید سلیمانی  
۱۱۰۰  
/- ۱۰۰ روپے

کتاب کا نام  
مؤلف  
پہلا ایڈیشن  
مطبع  
ناشر  
تعداد  
قیمت

## اشاریہ

۲۸	(Unsaturated Fats)	۱۱	عرض مؤلف
۳۰	(Fibres) ریشہ دار اجسام	۱۳	ابتدا اور اصول
۳۲	(Pectin) پکٹن	۱۵	نیچر و پیتی اور ایلو پیتی کا باہمی تقابل
۳۲	(Cellulose) سیلولوز	۱۸	نیچر و پیتی کی اساس
۳۲	کم سخت مادے	۱۸	نیچر و پیتی کا طریق علاج
۳۲	(Mucilages) لعاب دار اجسام	۱۸	غذا اور مقویات
۳۳	گوئد	۱۹	تقلیل سم
۳۳	لکڑی نما مادے	۱۹	ذہنی دباؤ میں کمی
۳۳	(Algal Fibres) پھپھوندی	۱۹	پانی سے علاج
۳۵	حیاتین (وٹامنز)	۱۹	جڑی بوٹیاں
۳۶	وٹامن آے	۱۹	ہومیوپیتھی
۳۸	وٹامن بی ۱	۱۹	جسمانی علاج یا بغیر دوا کے علاج
۳۰	وٹامن بی ۲	۲۰	مشاورت
۳۱	وٹامن بی ۳	۲۰	آ کو پکچر
۳۳	وٹامن بی ۵	۲۰	درزش
۳۳	وٹامن بی ۶	۲۲	غذا اور مقویات
۳۶	وٹامن بی ۹	۲۳	نشاستہ دار اشیاء (Carbohydrates)
۳۷	وٹامن بی ۱۲	۲۴	لمحیات (Proteins)
۳۸	وٹامن بی کمپلیکس	۲۶	چکنائیاں (Fats)
۳۹	وٹامن سی	۲۷	سیر شدہ چکنائیاں (Saturated Fats)
۵۰	وٹامن ڈی		ناسیر شدہ چکنائیاں

مرچو

والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین





۵۲	فائدہ کشی کے فوائد	۷۹	دھانسن ای
۵۳	ذہنی دباؤ کا علاج	۸۱	دھانسن کے
۵۴	گردہ کے غدود	۸۶	معدنی اجزاء یا دھاتیں
۵۴	نباتی ادویات	۸۷	بورون
۵۵	قدیم تہذیبیں اور نباتی ادویات	۸۷	کیلشیم چونا
۵۷	ذہنی دباؤ دور کرنے والی ادویات	۹۱	کرومیم
۵۸	چرمنٹ (فلفلٹی پودینہ)	۹۱	تانبہ
۵۹	ولیر پاتا (مشک بالا)	۹۱	آیوڈین
۶۰	کیوسیلیا (بابونہ)	۹۱	فجولادیا لوہا
۶۱	ہائپرکیم (علف چائی)	۹۱	میکنیشیم
۶۳	لیمن ہام	۹۲	مینکینیز
۶۴	لائم فلادور	۹۲	فاسفورس
۶۶	بوریک (گاؤ زبان)	۹۲	پوٹاشیم
۶۸	جینی (ایلیٹا لٹائیو)	۹۲	سیلینیم
۶۹	مفرح مشروبات	۹۲	سوڈیم
۷۱	نیم گرم دودھ اور شہد	۹۲	سٹروٹیم
۷۱	حشیش الدینار کا قہوہ	۹۳	گندھک
۷۲	تسکین بخش قہوہ	۹۳	جست
۷۳	قہوے کا ایک اور نسخہ	۹۳	آزاد اور دافع تکید عناصر
۷۴	پریشانی اور دباؤ دور کرنے کا ٹانک	۹۴	کیروٹن (زردی)
۷۵	اداسی دور کرنے والے دو ٹانک	۹۴	نباتی رنگ
۷۶	ریواس کا قہوہ	۹۵	پانی
۷۷	اکلیل کوبی اور سرکہ انگوری	۹۵	فاسد مادوں کا اخراج
۷۸	بہمن سرخ اور سرکہ انگوری	۹۶	فاسد مادوں کا اخراجی منصوبہ

## دوسرا حصہ کتاب المفردات

۱۰۹	بلوط کی ساق	۹۷	ابیل، عرعر
۱۱۰	بن تلسی، مردا	۹۷	اپنی کاک
۱۱۰	بہی، سفر جل	۹۸	اترنج.....
۱۱۱	بیخ بنفشہ	۹۹	اجودہ
۱۱۱	پودینہ پھاڑی	۹۹	اجودہ کرفس دشتی.....
۱۱۲	پودینہ سنبللی، پودینہ رومی، نعناع	۹۹	اجودہ
۱۱۳	پودینہ لفلٹی	۹۹	اجودہ کرفس دشتی.....
۱۱۳	پیاز کوہی.....	۱۰۰	اخروٹ
۱۱۴	تارپن	۱۰۱	ادرک
۱۱۴	ختم ختمی	۱۰۱	اذراقی، کچلہ
۱۱۵	ترے پتر اسرخ.....	۱۰۱	اراروٹ.....
۱۱۵	ثعلب مصری، ثعلب پچہ، ثعلب ہندی	۱۰۲	ارنڈ.....
۱۱۶	جن سنگ۔ اکسیر بوٹی	۱۰۳	ارنڈ خر بوزہ.....
۱۱۷	جو شیر.....	۱۰۳	افستہین رومی
۱۱۷	جینی	۱۰۴	اکسیر بوٹی
۱۱۷	جینی گیہا.....	۱۰۵	اکلیل کوبی
۱۱۸	چاندنی تیل، بلباب فرنگی	۱۰۵	آکاس تیل، امر تیل
۱۱۹	چائے	۱۰۶	الاجچی سفید، چھوٹی الاجچی.....
۱۱۹	چمبر اکا	۱۰۶	انکچو را کی جڑیں
۱۲۰	چوکا.....	۱۰۷	بابونہ.....
۱۲۰	حشیش الدینار	۱۰۷	بچھو بوٹی
۱۲۱	خاتم سلیمانی، سوسنی بوٹی	۱۰۸	برمی رکھل
۱۲۲	خزام، شب بری، خزام طیبہ	۱۰۸	بلسانہ علف چائی
۱۲۳	خشخاش، افیون، افیم	۱۰۹	



دارچینی.....	۱۲۳	سونف رومی - انیسوں.....	۱۳۸
دھنیا.....	۱۲۴	سوبا بنجا	۱۳۸
دوب: بید گیاه کھیل گھاس	۱۲۴	سیوتی..... سدا گلاب	۱۳۹
ڈروسرار وٹدی فو لیا سن ڈیو	۱۲۵	سوئے کے بیج، شپت	۱۴۰
رتالو جنگلی	۱۲۵	شجرۃ النخل قصاص	۱۴۰
ریواس ریواس زردلوبیا	۱۲۶	شوکران ہملاک	۱۴۱
ریواس سرخ	۱۲۶	صندل سفید	۱۴۲
زعفران - کیسر	۱۲۷	صنوبر الحمار مصخر جنگلی	۱۴۲
زنجبیل شامی..... پوکھرمول	۱۲۷	عصائے ہارون	۱۴۳
زیتون	۱۲۸	عقرقرحہ	۱۴۳
زیرہ سفید	۱۲۸	قلقل دراز.....	۱۴۴
زیرہ کالا.....	۱۲۹	قلقل فرنگی، قلقل جیکا.....	۱۴۴
ساج سرخ	۱۳۰	قہوہ عربی	۱۴۵
سدامست سداب	۱۳۱	کاسی.....	۱۴۵
سفیدہ لمبا	۱۳۲	کافور.....	۱۴۶
سماک کوئی آشریوی سفیدہ	۱۳۳	کنا گھاس خوشبودار.....	۱۴۶
سنبل بری.....	۱۳۳	کف العلب، گل پنچلی	۱۴۷
سنبل جنگلی.....	۱۳۴	کندل، شک بیج، مسکینہ.....	۱۴۸
سورج کھی	۱۳۴	کوکا چاکلیٹ کادرخت.....	۱۴۸
سون سفید	۱۳۵	کوکا برازیلی	۱۴۹
سناکی	۱۳۵	کولا	۱۵۰
قناہمن سون سون ہزارہ ناگ		کمیلا	۱۵۰
پہنی کی ایک قسم	۱۳۶	گارڈینیا.....	۱۵۱
سون لولوی سون بری	۱۳۷	گاؤ زبان جڑ.....	۱۵۱

گل اشرفی دلدلی	۱۵۲	مرزہ	۱۶۵
گل بنفشہ	۱۵۲	مشک بالا	۱۶۵
گل توکنا	۱۵۳	مکوعنب العلب	۱۶۶
گل خشخاش	۱۵۳	سلاد آبی جرجیر و ازکریس	۱۶۶
گل داؤدی	۱۵۴	ملٹھی	۱۶۷
گل طاہرہ	۱۵۴	میتھی، خلبہ	۱۶۸
گل فنجانی	۱۵۵	نرس آبی نرس زرد	۱۶۸
گل قاصدی کی جڑ	۱۵۶	نازبو - ریحان.....	۱۶۹
گل لالہ شتاق النعمان.....	۱۵۶	ناگدون	۱۶۹
گل لالہ طویل	۱۵۷	ہنراج (کرفس کی ایک قسم ہے)	۱۷۰
گلاب بنقی	۱۵۷	طبی اصطلاحات	۱۷۱
گلاب - مرغزاری	۱۵۸	اصطلاحات نسخ نویسی	۱۷۲
گھاس خوشبودار	۱۵۸	ورزش	۱۷۸
گھیکوڑا کوکندل.....	۱۵۹	سکت، قوت برداشت.....	۱۷۹
گیندا	۱۵۹	نری، لچک	۱۷۹
لالہ جنگلی.....	۱۶۰	ذیل ڈول بنانا	۱۷۹
لائم (میٹھا)	۱۶۰	مشاورت اور روزمرہ معمولات میں تبدیلی	۱۸۲
لفاح، بیرونج.....	۱۶۱	تعارف	۱۸۲
لیمب نام	۱۶۱	ہلکی پھلکی ورزشیں	۱۸۳
لیموں	۱۶۲	تصور - مراقبہ	۱۸۴
بڑا لیموں (کھٹا)	۱۶۳	رنگوں سے علاج	۱۸۵
لہسن، تھوم	۱۶۳	رقص سے علاج	۱۸۶
مر - مرکبی	۱۶۳	عمل تنویم	۱۸۷
مرچ سیاہ	۱۶۴	قدرتی علاج کے مختلف طریقے	۱۸۸



۱۸۸	سنگ صفرا	۲۱۷	ماش
۱۹۰	سنگ گردہ۔ گردہ کی پتھریاں	۲۱۹	ماش کی اقسام
۱۹۲	بیش طنابی۔ فشارخون (بلند)	۲۲۰	کیرہ پر یلک (ہاتھوں سے علاج)
۱۹۳	چہرے کے کیل، مہاسے	۲۲۲	آسٹید پیتھی اور کرسٹیل آسٹید پیتھی
۱۹۶	وریدوں کا پھولنا.....	۲۲۵	پنجر کو سپدھا کرنا
۱۹۷	ہڈیوں کا کھوکھلا ہو جانا.....	۲۲۶	دیدہ بینی
۱۹۸	بڑھاپا اور صحت	۲۳۰	علاج بالماء (پانی سے علاج)
۱۹۸			گرم غسل
۱۹۹			ٹھنڈا غسل
۱۹۹			بھپارہ (بھاپ سے غسل)
۱۹۹			آب زن استحمام جلوسی حمام نصفی
۲۰۰			گرم اور ٹھنڈے پانی کی پھوار
۲۰۰			لیپینا
۲۰۱			چند امراض کا قدرتی علاج
۲۰۱			آنتوں کا چھل جانا
۲۰۲			اداسی
۲۰۳			بواسیر
۲۰۶			غدرہ ندی۔ غدرہ قد امیہ۔ غدرہ مشاندہ کی بیش
۲۰۸			مؤخرہ پرائیٹ گلیٹنڈ کا بڑھ جانا
۲۱۰			تجگر مفصل۔ جوڑوں کا سخت ہو جانا
۲۱۱			تصلب شریان
۲۱۱			جرہ نا۔ فارسی 'اگزیم' چھانجن
۲۱۳			چنبل، قدبا، صد فیہ، کھجلی، خارش
۲۱۵			

## عرض مؤلف

صحت انسانی کو برقرار رکھنے کے لیے فطری قوانین کی پابندی لازمی ہے۔ جب کوئی انسان ان قوانین کی خلاف ورزی کرتا ہے تو بیمار ہو جاتا ہے۔ بیماری کو دفع کرنے کے لیے قوانین فطرت کی مزید خلاف ورزیاں کرنا کہاں کی عقل مندی ہے؟

فطری علاج کے فلسفہ کا اطلاق صرف جسمانی علاج پر ہی نہیں ہوتا یہ زندگی کے بہت نازک اور پیچیدہ معاملات کو بھی پلک جھپکتے میں سلجھا دیتا ہے فطری قوانین سے بیگانگی مذہب نہیں دین کو تبدیل کرتا ہے۔ دین جو اسلوب زندگی ہے طرز زندگی ہے۔ انسان کی پیدائش سے موت تک کے مسائل کا حل بتاتا ہے زندگی کی راہیں متعین کرتا ہے۔ اچھی اور پر سکون زندگی گزارنے کے ڈھنگ سکھاتا ہے۔ حال کو خوشگوار اور مستقبل میں کامیابی کی نوید سناتا ہے۔

لیکن جب کوئی شخص اپنی مرضی کا دین بنا لیتا یا اختیار کر لیتا ہے تو نہ صرف اس کا جسم بلکہ اس کا کمر لین دین صحت اور آرام سکون و خوش بہاد ہو جاتا ہے وہ اس کے پھر وہی بد مزاجی بلڈ پریشر میں کمی بیشی ہاضمہ کی خرابی اعصابی و عضلاتی نظاموں کی خرابیوں جلدی امراض جنسی امراض اور نہ معلوم کون کون سے امراض کا شکار ہو جاتا ہے اس کی زندگی دکھوں اور مصیبتوں کا گھر بن جاتی ہے۔

فطری قوانین کی پابندی اختیار کر کے ہر شخص مذہب کی زبان میں اپنی زندگی کو جنت اور ان کی خلاف ورزی کر کے اپنے ہاتھوں ہی زندگی کو جہنم بنا لیتا ہے اس سے معلوم ہوا کہ انسان کو قادر مطلق نے دنیا میں اپنی زندگی کی راہیں متعین کرنے کے معاملہ میں مختار بنا کر بھیجا ہے لہذا جب کوئی شخص اپنی زندگی کو فطری طریقہ پر گزارنے کی کوشش یا اقرار کرتا ہے تو مذہب اسے "مسلم" کا درجہ دیتا ہے یعنی اس شخص نے سلامتی کا راستہ اختیار کیا ہے اور سلامتی کا یہی راستہ "اسلام" کہلاتا ہے جسے اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے پسند فرمایا ہے۔ کیا آپ چاہیں گے کہ اپنی زندگی کو جیتے جی جہنم بنا لیں۔ بعض مذہبی انتہا پسند تو جنت موعود کو حاصل کرنے کی جگہ دو میں جنت موجود کو بھی جہنم بنا لیتے ہیں۔



بنظر غائر دیکھا جائے تو یہ مناصرہ صریحاً جہنی ہیں۔ جو بندہ اپنے ”مسلم“ ہونے کا اقرار کرنے کے بعد قوانین فطرت کو توڑے اس کے لیے مذہب نے ”منافق“ کی اصطلاح متعارف کرائی ہے اور منافق کا ٹھکانہ جہنم کا سب سے ٹھکانہ سمجھا جاتا ہے۔ کیا فطری قوانین کی پابندی کرنے سے انسان مشکلات میں گرفتار ہوتا ہے یا غیر فطری طرز زندگی اختیار کر کے۔ کیا سادہ اور زود ہضم غذائیں استعمال کرنا زیادہ مشکل کام ہے یا تیز مرچ مسالہ والی مرغن غذائیں ہضم کرنا۔ انسان مخلوق ہونے کے باوجود جب خود خالق بننے کی غلطی کرتا ہے اور اپنے آپ کو عقل کل سمجھنا شروع کر دیتا ہے تو یہی تو سب سے بڑا شرک ہے۔ بتوں کو سجدہ کرنا تو اس سے بہت کم تر درجہ کا شرک ہے۔ فرعون بھی تو اسی گھمنڈ میں مبتلا تھا اور پھر قوانین فطرت بنانے والی ذات نے اسے ہمیشہ کے لیے ایک ”ماڈل“ بنادیا۔ آج بھی جتنا کوئی اس گھمنڈ میں مبتلا ہے اتنا ہی وہ جیتے جی جہنم کا مزہ چکھ رہا ہے یہ دوائیاں یہ ٹیکے یہ ہسپتال کس بات کی نشاندہی کرتے ہیں..... قوانین فطرت کو توڑنے والوں پر فطرت کی تعزیریں نہیں تو اور کیا ہیں۔

ہر شخص اپنے کردہ گناہوں کی مقدار کے برابر سزا کاٹ کر ہی ان سے چھٹکارا حاصل کر پاتا ہے۔ مرض الموت ایک الگ چیز ہے۔ فطری علاج کے فلسفہ کا اطلاق صرف جسمانی ہی نہیں روحانی اور عقلی بیماریوں پر بھی ہوتا ہے۔ فطری طریقہ علاج میں سبب اور نتیجہ پر گہری نظر رکھی جاتی ہے اور یہی چیز فطری علاج کے ماہر کو مسبب الاسباب کی ذات کا عرفان دیتی ہے۔ فطری طریق علاج میں بجائے جزو کے کل کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فطری علاج کے ماہرین توہمات التباس فریب نظر اور واہمہ کی حقیقت کو سمجھتے ہوئے مریضوں کو بابوں کے چنگل سے نجات دلاتے ہیں۔

زیر نظر کتاب میں بھی فطرت کے ان اٹل اصولوں کو اپنانے کی طرف توجہ دلائی گئی ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ آسان تر الفاظ میں مفردات اور مرکبات، ورزش، کھیل، ماش، علاج بالماء اور ہڈی جوڑ کے طریقہ علاج سے روشناس کرایا جائے تاکہ ہر شخص اس کتاب کے مطالعہ کے بعد کسی دوسرے کو بھی مرض وجہ مرض اور انجام مرض سمجھانے کے قابل ہو سکے۔

والسلام

ڈاکٹر محمد صدیق ہاشمی

۱۷۴۔ سی بہاری کالونی گوجرانوالہ

## نیچر ویتھی

### ابتدا اور اصول

انیسویں صدی کے آخری ایام میں امریکی درویش لست (Lust) کو جرمنی میں گھومتے ہوئے بیماری نے آن گھیرا اسی بیماری کی حالت میں جب وہ بویریا (Bovaria) میں پہنچا تو وہاں اس کی ملاقات نپ (Kneipp) نامی پادری سے ہوئی یہ پادری قدرتی جڑی بوٹیوں سے لوگوں کا علاج کرنے کا ماہر تھا۔ پادری کے علاج سے درویش کو صحت ہو گئی تو اس نے پادری کی شاکردی اختیار کی لی اور وہیں رہنا شروع کر دیا۔ جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد امریکی درویش جب امریکہ واپس لوٹا تو اس نے وہاں لوگوں کا علاج جڑی بوٹیوں سے کرنا شروع کر دیا درویش نے اپنے طریقہ علاج کا نام نیچر ویتھی رکھا جب کہ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جڑی بوٹیوں کے علاج کو نیچر ویتھی کا نام نیویارک کے ڈاکٹر شچل (Dr. Scheel) نے چند برس پیشتر دیا۔

جس بھی شخص نے نیچر ویتھی کا نام اس طریق علاج کو زیادہ کافی عقل مند شخص تھا کیونکہ آج نیچر ویتھی مقوی غذاؤں، روزمرہ خوراک، جڑی بوٹیوں، علاج بالماء، کیرو پریکٹس (علاج بالید) اور ہومیو پیتھی کا احاطہ کیے ہے۔

ماضی کے درستیچے میں جہاں تک کر دیکھیں تو ہمیں بقراط (۴۶۰.....۳۶۷ قبل مسیح) کے زمانہ میں بھی نیچر ویتھی نظر آئی ہے اگرچہ اس طریق علاج کا نام اس وقت (Nature Cure) تھا۔ بقراط کو ”ادویہ کا باوا آدم“ بھی اسی لیے کہا جاتا ہے۔ بقراط نہ صرف ایک طبیب تھا بلکہ اس نے فلسفہ کو بھی کئی آہنگ دیئے۔ اس نے ”طبی قوانین“ کے دیباچہ میں لکھا ہے۔

”مریض کو ایسی دوا دی جائے جو بیمار جسم کو پاک کر دے نہ کرے“ شفا کا مطلب ہے کسی جسم کا اپنے فطری وظائف کو بیماری کے بعد فطری انداز میں کرنے کے قابل ہو جانا ایسا اس صرف وقت ممکن ہے جب علاج بھی فطری اور قدرتی ہو۔ فطری علاج کو سرچ الاثر بنانے کے لیے اچھی



غذا اور ورزش کرنا اشد ضروری ہے۔“ بقراط اور اس کے ہم عصروں نے بیماری کا سبب اندرون جسم بعض اشیاء کے عدم تناسب کو قرار دیا ہے ان اشیاء کے نام انہوں نے ہوا پانی اور خوراک گنوائے ہیں۔

قدیم زمانہ سے ہی انسان قدرتی یا فطری طریقہ علاج کرتا چلا رہا ہے اور انسانی تہذیب و تمدن کے تمام قدیم مراکز یونان چین ہندوستان اور شمالی امریکہ میں اس کا ثبوت ملتا ہے۔ انیسویں صدی میں براعظم یورپ میں جب صنعتی ترقی کا دور شروع ہوا تو اس کے ساتھ اسی دور میں جرمن ڈاکٹر ہائمن نے ہومیو پیتھک طریق علاج شروع کیا، شلر نے بائیو کیمک اور پریزنٹ نے علاج بالماء (Hydropathy) شروع کیا۔ موجودہ دور میں نیچر و پیتھمی کے دائرہ میں وہ تمام طریقہ ہائے علاج آتے ہیں جو مصنوعی اور کیمیائی دواؤں سے الگ ہیں ان میں مقوی غذاؤں سے علاج بالغذا (روزمرہ) جڑی بوٹیوں سے علاج (دبئی) علاج بالماء ہومیو پیتھمی بائیو کیمک آکسیجن اور کیرورپیکٹس (بالید) شامل ہے۔

امریکی جوگی (Lust) نے نیچر و پیتھمی کے بارے میں متعدد مضامین اور کتب لکھیں اور لوگوں کو اس سے متعارف کرایا۔ اس نے اپنی کتب میں لکھا ہے ”صحت مند زندگی کا راز بری عادت کو ترک کرنے میں ہے“ اس نے بر خوری شراب نوشی تمباکو نوشی گوشت خوری اور چائے کافی کے استعمال سے منع کیا ہے۔ اس کے علاوہ اس نے درست طریقہ سے سانس لینے اور ورزش کرنے کو بھی ضروری قرار دیا ہے۔ Lust نے جہاں اچھی خوراک اور فاقہ کو انسانی صحت کے لیے لازمی قرار دیا ہے وہیں اس نے آسٹیو پیتھمی (ریڑھ کی ہڈی کو مخصوص انداز سے دبانا) کیرورپیکٹس بمباپ (Steam) کیچڑ روشنی اور ہوا سے غسل کو بھی نیچر و پیتھمی میں شامل کیا ہے نیز نمکیات اور دیگر قدرتی اشیاء کو بھی اس نے اس فطری علاج کا حصہ قرار دیا ہے اس نے لوگوں کو بتایا کہ قدرتی اشیاء سے علاج کرتے وقت قدرت الہیہ ہی اصل شافی قوت ہے۔ اس سارے فقرہ کو اس نے دوالفاظ میں سمودیا۔ “Medicatrix Naturae”

انیسویں صدی کے آغاز میں امریکہ میں نیچر و پیتھمی کو بہت تیزی سے پذیرائی ملی لیکن پھر انیسویں صدی کی تیسری دہائی کے وسط میں دواؤں کا انداز یکسر تبدیل ہو گیا اور لوگوں نے اس انداز کو پسندیدگی کی سند عطا کی۔ صنعتی ترقی کا ہر طرف شروع کیا گیا اس کے شانہ بشانہ ادویہ سازی اور سرجری نے بھی ترقی کی منازل طے کرنا شروع کیں اور پرانے طریقہ علاج کو فرسودہ قرار دے

کرکھڑکی سے باہر پھینک دیا گیا۔ پارہ سے علاج کرنا جہالت قرار پایا اور اس کے مقابلہ میں علاج بالغذا (Allopathic) کو ترویج دی گئی حالانکہ یہ ادویہ انسانی جسم پر بالکل متضاد اثرات مرتب کرتی ہیں جب کہ قدرتی طریقہ علاج انسانی طبع پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

## نیچر و پیتھمی اور ایلو پیتھمی کا باہمی تقابل

نیچر و پیتھمی	مروجہ طریق علاج (ایلو پیتھمی)	تیسرہ
(1) پورے انسانی جسم کا علاج (1) صرف مرض کی حالت یا (1) مروج ادویات ادراک کرتی ہے۔ کیونکہ انسان جسم علامت کا علاج کیا جاتا اور جذبات کی حقانیت کو تسلیم ذہن ادراک اور جذبات کا ہے۔ یہ ایک پاگل گھوڑا ہے جو کرتی ہیں جو مریض کی مجموعہ ہے اور یہ تمام چیزیں مل صرف موجودہ صورت حال کو صحت یابی کے لیے مثبت سوچ کر انسان کی صحت کو کنٹرول دیکھتا ہے اور دوڑتا ہی چلا جاتا ہے۔ تاہم دوران علاج ان کرتی ہیں۔ بیماری کی حالت ہے۔ چیزوں کو وہ کم تر درجہ دیتے ہیں ان تمام کو ہم آہنگ کر کے صحت کو بحال کرتی ہے۔ کوئی بھی مرض اس کی پہنچ سے دور نہیں۔	(2) دوران علاج مریض کی (2) ادویہ قدرتی اصولوں کو (2) نیچر و پیتھک ادویات اصلی اور حقیقی صحت کی بحالی کے پامال کرتی چلی جاتی غیر منفرد غیر مخزش اور زہریلے لیے مریض کی اندرونی قوتوں ہیں۔ جسمانی علامات کو دبا کر اثرات سے پاک ہوتی ہیں۔ (حرارت غریزی) قوت مریضوں کی شفا یابی کی شرح جبکہ ایلو پیتھک ادویہ کیمیائی حیات کو تقویت دی جاتی بیان کردی جاتی ہے۔ اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں جو انتہائی تیز ہوتی ہیں اصل علامات مرض کو دبانے کے علاوہ اپنے مابعد برے اثرات بھی جسم پر چھوڑتی ہیں۔	



③ مرض کی تہہ میں پوشیدہ ③ مرض کی جڑ تلاش کرنے ③ یہ فرق معمولی تکالیف میں بھبھک کو تلاش کر کے اسے ختم کیا کی کوشش تو ضرور کی جاتی ہے بہت واضح نظر آتا ہے۔ مریض جاتا ہے۔ ظاہری علامات تو لیکن علاج صرف علامات کو اپنی علامات کا علاج چاہتا ہے مرض کا اظہار ہوتی ہیں۔ دبانے کے اصول پر کیا جاتا کیونکہ اسے ایلو پیتھک ہے۔ ادویات اور سائنس کے بارے میں برسوں سے یقین دلایا جا رہا ہے۔

④ علامات کو دبانے کی ④ اگر مریض جسمانی ④ ایلو پیتھک ڈاکٹر کے علم کوشش نہیں کی جاتی ظاہرہ علامات نہ بتا سکے یا اس کے میں یہ بات ہوتی ہے کہ مریض علامات تو قدرتی علاج ہے جو لیبارٹری ٹیسٹ کسی بیماری کا پتہ کی ذہنی علامات انہی باؤنٹک خود بخود جسم کے اندر جاری رہتا نہ چلا سکیں تو مریض کو جواب ادویات کی پیدا کردہ ہیں اسے ہے اور جب قوت حیات یاد دے دیا جاتا ہے۔ حالانکہ اس باور کرا یا گیا ہوتا ہے کہ حرارت غریزی انتہائی کمزور ہو وقت علامات مرض اس کے ایلو پیتھک ادویات ان علامات جاتی ہے تو وہ اپنی کمزوری کا ذہن میں موجود ہوتی ہیں اس کو معمولی افادہ دے سکیں گی اظہار مرض کو جسم سے باہر دھکیل کے احساسات و جذبات اس جبکہ باقی علامات کو قدرت کرنی الحقیقت اپنی بے بسی کا تکلیف کو محسوس کرتے ہیں لیکن قوت حیات کو مضبوط کر کے خود اظہار کرتی ہے۔ معمولی بخار زد ایلو پیتھک ذہنی علامات کا پتہ ختم کر دے گی۔

ہضمی اور سوزش جیسی معمولی چلانے سے قاصر ہے۔ البتہ تکالیف کی علامات کو بھی شدید اور فوری فوعمیت کے عارضوں کو آرام و سکون دینے میں یہ طریقہ علاج اپنا ثانی نہیں رکھتا۔

⑤ مریض کو گزند نہیں پہنچاتی ⑤ مرض یا علامت پر موثر ⑤ نیچر و پیتھک طریقہ علاج اور نہ ہی مابعد برے اثرات ادویات بھی برے اثرات ⑤ چھوڑے بغیر نہیں رہتیں۔

⑥ زندگی اور غذا میں تبدیلی ⑥ یہ ادویات بھی مریض کی ⑥ نیچر و پیتھک میں طرز زندگی سے انسانی جسم پر مثبت اثرات صحت کو بہتر بناتی ہیں لیکن وقتی اور غذا کی تبدیلی سے شفا یابی مرتب کرتی ہے ممکن حد تک طور پر..... ایک مسلمہ حقیقت ہے تاہم انسان کو بیماری سے بچاتی ہے۔ موجودہ دور میں ایلو پیتھک معالج بھی اس بات کو ماننے پر مجبور ہونے کے بعد کسی حد تک اس پر عمل پیرا ہو چکے ہیں۔

⑦ نیچر و پیتھک معالج ایسے ⑦ ڈاکٹر کے پاس اتنا وقت ⑦ نیچر و پیتھک طریق علاج ہیپتالٹ میں جو مرض کے ہی نہیں ہوتا کہ وہ مریض کے صحت بحال کرنے کیلئے مریض مطابق علاج تجویز کرتے ہیں علاج سے توجہ ہٹا کر اس کو تعلیم کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے اس کا یہ لوگوں کو اس بات کی تعلیم دے سکے صحت عامہ کی تعلیم دوست بن جاتا ہے۔ اسے دیتے ہیں کہ قبل اس کے کہ ایک الگ شعبہ بنا دیا گیا ہے مریض کی صحت عزیز ہے۔ جب تمہیں کوئی بڑی بیماری آن اور اس کے ماہرین الگ سے کہ ایلو پیتھک ڈاکٹر کیلئے ایسا کرنا مشکل ہے۔ بہت سے لوگ اس بات سے محسوس کرتے ہیں کہ یہ بات سے محسوس کرتے ہیں۔ معاوضہ وصول کرتے ہیں۔

کریا کرو۔ کیسا معالج ہے۔ یہ ڈاکٹر کی ذمہ داری ہے کہ مریض کو دوا بھی دے اور ذہانت سے اس کے ساتھ پیش آئے۔ لوگ ایک ایلو پیتھک ڈاکٹر کے نسخہ پر بات کرتے ہوئے ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں تاہم آج کل لوگوں کے اس رویہ میں تعلیمی ترقی اور میڈیا کی ترقی کی وجہ سے کافی تبدیلی آگئی ہے۔ اور اب وہ ڈاکٹر کے نسخہ پر گرفت بھی کرتے ہیں







استعمال کے علاوہ ایکسریز، الٹراسونک ریز اور حرارت پہنچانے والی مشینیں نیز تابکاری شعاعیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

### (8) مشاورت Counselling

مریض کو اعتماد میں لیتے ہوئے اسے طرز زندگی میں تبدیلی لانے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس طرح مریض کے بہت سے نفسیاتی اور جذباتی مسائل ہونے کے ساتھ ساتھ جسمانی عارضے بھی ختم ہو جاتے ہیں اس طریقہ علاج میں عمل تنویم (Hypnotherapy) کے ذریعہ بھی مریض کی ذہنی حالت میں تبدیلیاں پیدا کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ رنگ، ارتکاز، رقص، مراقبہ اور سرود سے بھی علاج کیا جاتا ہے (ہمارے ملک میں عورتوں کے جن نکالنے والے معالجین کا چوکی بٹھانا یعنی مریضہ کے پاس ڈھول تاشے بجانا اور شور مچانا بھی نفسیاتی علاج ہے۔)

### (9) سونیاں لگانا۔ (آکو پنکچر) Acupuncture

ملک چین میں سینگے یا جوک لگانے کے بجائے مریض کے جسم کے بعض اعصابی گروہوں والے مقامات پر باریک سونیاں لگا کر علاج کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی مشرق بعید اور برصغیر پاک و ہند کے بعض مقامی علاج اس طریقہ علاج میں شامل ہیں جن میں سے مشہور شیاتسو (Shiatsu) اور تائی چی چوان (Tai, chi ch'uan) ہیں۔

### (10) ورزش Exercise

مختلف قسم کی ورزشوں کو بھی نیچر ویتھی نے علاج کا حصہ قرار دیا ہے۔ مندرجہ بالا دس اقسام کے طریقہ ہائے علاج سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ نیچر ویتھی ایک وسیع سمندر ہے لہذا کوئی بھی شخص ان تمام طریقوں میں مہارت حاصل نہیں کر سکتا ایک معالج کو چاہیے کہ صرف ایک ہی طریقہ کار میں مہارت حاصل کر کے خدمت خلق کو اپنا شعار بنالے۔ اور جس ملک میں معالج رہتا ہے اس ملک میں مروج طریقہ علاج میں مہارت حاصل کرے۔ غذا، مقویات (مثمول معدنی اجزاء اور دوا منزا اور تقلیل سم) ذہنی دباؤ کو کم کرنا یا درست کرنا، عقاقیر (جڑی بوٹیوں) سے علاج، مالش اور ورزش، مشاورت، طرز زندگی میں تبدیلی اور پانی سے علاج نیچر ویتھی کے اہم شعبے ہیں۔

برطانیہ میں نیچر ویتھی کی تعلیم باقاعدہ طور پر برٹش کالج آف نیچر ویتھی اینڈ آسٹیوٹھی

میں دی جاتی ہے۔ ہمارے میں ہر وہ شخص جسے اور کوئی کام نہ آتا ہو وہ طبیب، روحانی معالج اور چند ایلوپیتھک ادویات کے نام اور انجکشن لگانا سیکھ کر لوگوں کا علاج شروع کر دیتا ہے ایسے ایسے "ڈاکٹر" بھی دیکھے ہیں جن کی تعلیم پرائمری بھی نہیں ہے لیکن وہ مزے سے پریکٹس کر رہے ہیں۔ لوگوں کی جانوں سے کھیل رہے ہیں اور کوئی انہیں پوچھنے والا نہیں ہے۔ چار سالہ تعلیمی دورانیہ کے اختتام پر فارغ التحصیل ہونے والے افراد کو اپنے نام کے ساتھ MRN لکھنے کی اجازت مل جاتی ہے۔ اس کے بعد جو لوگ نیچر ویتھی کی اعلیٰ تعلیم حاصل کریں انہیں ڈپلوما ان نیچر ویتھی (ND) اور جو آسٹیوٹھی کی اعلیٰ تعلیم حاصل کریں انہیں ڈپلوما ان آسٹیوٹھی (DO) عطا کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نیچر ویتھی کی تعلیم سے فراغت کے بعد ڈاکٹر بالعموم جڑی بوٹیوں سے علاج کی مزید تعلیم حاصل کرنے کی طرف توجہ دیتے ہیں۔



مرچو

والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



## غذا اور مقویات

### Food & Nutrients

حالیہ برسوں میں یہ بحث بہت زور پکڑ چکی ہے کہ ایک شخص کو صحت مند رہنے کے لیے کبھی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم اس بات کو پوری دنیا جانتی ہے کہ مغربی دنیا کی خوراک اور خاص طور سے پاکستان اور برطانیہ میں کھائی جانے والی روزمرہ غذا میں چکنائی، کولیسٹرول، نمک، چینی اور نشاستہ دار اشیاء بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں لیکن ریشہ دار اشیاء کی مقدار روزمرہ غذا میں نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ اس غذا کو کھانے کے باوجود مختلف اقسام کی پیچیدہ بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ یہ لوگ گوشت، گھی، مکھن اور اچھی طرح کپے ہوئے مسالہ دار کھانے تو کھاتے ہیں لیکن انہیں ہضم کرنے کے لیے محنت مشقت نہیں کرتے۔ سیر نہیں کرتے بلکہ الٹا مزید لگاڑ پیدا کرنے کے لیے چائے نوشی، تبا کو نوشی، شراب نوشی اور آرام کرتے ہیں۔ ماہرین صحت، غذائی ماہرین، تبادلی طریقہ علاج کے ماہرین بشمول نیچر و ہیلتھی ایسی غذا کی سفارش کرتے ہیں جو اپنے قدرتی اجزاء کے ساتھ کھانے کو ملے۔ ان تمام قسم کے ماہرین میں سے ایک نیچر و ہیلتھ ایسا ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کو اچھی طرح جانتا ہے کہ اسے کس قسم کی غذا کس وقت دینا ہے۔

انسانی جسم کو اپنی بقاء، نشوونما، خلیوں اور بافتوں کی مرمت اور دیکھ بھال، قوت مدافعت اور بیماریوں کے دفعیہ کے لیے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسانی غذائی ضرورت کا کوئی بھی پیمانہ یا معیار قائم کرنا مشکل ہے کیونکہ ہر شخص کے جسم کی انفرادی ضرورت موقع و محل کی نسبت سے تبدیل ہوتی رہتی ہے تاہم عورتوں کی نسبت مردوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

نوجوان فعال افراد کو بوڑھے اور کامل لوگوں کی نسبت زیادہ خوراک درکار ہوتی ہے۔ محنت مشقت کرنے والے فرد کو خواہ مرد ہو یا عورت عام آدمی کی نسبت زیادہ اور بہتر خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

کسی بھی قسم کی غذا ہو اس میں نشاستہ، لحمیات اور چکنائی تینوں میں سے کوئی ایک ضرور موجود ہوتا ہے۔ چوتھی چیز جو انسانی غذا میں ہونا ضروری ہے وہ ہیں ریشہ دار اجسام۔ یہ ریشہ دار اجسام نباتات سے حاصل کیے جاتے ہیں انسانی جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ریشہ دار اجسام کا استعمال ناگزیر ہے۔ دنا منزر اور معدنی اشیاء ہمیں ہماری روزمرہ غذا سے ضرورت کے مطابق حاصل ہو جاتے ہیں تاہم اگر کوئی نیچر و ہیلتھ اس بات کو محسوس کرے کہ مریض کو دنا منز یا معدنی اشیاء کی ضرورت ہے تو وہ ضرورت کے مطابق تجویز کر دیتا ہے۔

### نشاستہ دار اشیاء Carbohydrates

نشاستہ دار اشیاء سادہ یا مرکب نامیاتی مرکبات ہوتے ہیں ان سے انسانی جسم کو آسانی سے قوت فراہم ہوتی ہے جس کو کلوکوز کے پیمانہ سے ماپا جاتا ہے۔ نشاستہ دار اشیاء ہمیں قدرتی حالت میں نباتات سے حاصل ہوتی ہیں اور یہ کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان کی سادہ ترین قسم چینی ہے جس کی ایک شکل گلوکوز ہے۔ ہمارا جسم عمل انہضام کے دوران تمام نشاستہ دار اشیاء کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے اور پھر گلوکوز جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔ اگر ہم چینی کھائیں تو یہ فوری طور پر گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ محنت و مشقت کے کام جسمانی ہوں یا ذہنی جسم سے گلوکوز کی مقدار کو کافی کم کر دیتے ہیں لہذا ہمیں چاہیے کہ ورزش، کھیل کود اور مباشرت کے بعد گلوکوز چینی یا کوئی مٹھی چیز ضرور استعمال کریں تاکہ خرچ ہوئے والی شکر کی مقدار کی کمی جسم میں فوری طور پر پوری کی جاسکے۔ گلوکوز کی ضرورت خون کے سرخ جیسوں کو ہوتی ہے اور دماغ کو تقویت دینا بھی گلوکوز کے ذمہ ہی ہے۔ نشاستہ دار اشیاء سے حاصل ہونے والی گلوکوز پیچیدہ قسم ہوتی ہے جو گلوکوز کے متعدد سالموں سے مل کر بنی ہوتی ہے۔ اندرون جسم عمل انہضام کو نشاستہ دار اشیاء کو ہضم کرنے کے لیے کافی وقت درکار ہوتا ہے تاہم ان کے ذریعہ جسم کو تھوڑا تھوڑا کر کے ضرورت کے مطابق گلوکوز ملتا رہتا ہے۔ جسم میں پائے جانے والے سیال مادوں میں ایک دن کی ضرورت کے لیے اضافی گلوکوز موجود اور محفوظ ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے جسم کو گلوکوز نہ مل سکے تو جگر جسم کے اندر گلوکوز تیار کرنا شروع کر دیتا ہے گلوکوز بنانے کا یہ عمل Gluconeogenesis کہلاتا ہے۔ اس عمل کے لیے جسم میں موجود چربی سے Glycerol اور لحمیات سے Amino Acids عام مال کے طور پر کام آتے ہیں اس کے برعکس جب کبھی گلوکوز کی مقدار زیادہ ہو جائے تو جگر اسے نشاستہ اور گلیکائی کوجن (حیوانی نشاستہ)



میں تبدیل کر کے جمع کر لیتا ہے۔ یہ حیوانی نشاستہ جگر اور عضلاتی خلیوں میں جمع ہو جاتا ہے اور جب کبھی جسم کو گلوکوز کی کم مقدار غذا سے حاصل ہو تو یہ حیوانی نشاستہ دوبارہ گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

سفید چینی جسے ہم آج کل شوق سے استعمال کرتے ہیں اس کے بغیر ہماری کوئی میٹھی غذا 'بسکٹ'، 'ٹافی'، 'کیک'، 'چاکلیٹ'، 'چائے'، 'کافی'، شربت تیار نہیں ہوتے ہمارے جسم کو چند حرارے (Calories) تو ضروری فراہم کرتی ہے لیکن ہمارے دانتوں کو تباہ کر دیتی ہے۔ جبکہ وہ نشاستہ جو ہمیں خوراک کی وسیع اقسام بشمول 'دالیں'، 'آٹا'، 'روٹی'، 'آلو'، 'بزیوں' اور 'پھلوں' سے حاصل ہوتا ہے انسانی جسم کے لیے بہت مفید ہے۔ کیونکہ اس میں گلوکوز کے علاوہ ریشہ دار اجسام 'وٹامنز' اور معدنیات بھی شامل ہوتی ہیں۔

لیکن جب ہم آٹا کو بہت باریک پیس اور چھان کر استعمال کرتے ہیں تو اس میں غذائیت بہت کم ہو جاتی ہے۔ جب سے لوگوں نے سفید شکر کو استعمال کرنا شروع کیا ہے انسانوں کے دانتوں کو گھن لگ گیا ہے اور دانت تباہ ہو گئے وزن بڑھ گیا اور موٹاپا آ گیا ہے۔ سفید چینی کا استعمال زیادہ ہونے سے شریانوں کے اندر کوئی ضرر دل جسے سے دل اور گردوں کے امراض میں بھی اضافہ ہو گیا۔

نیچر و ہیلتھ اور غذائی ماہرین کی تحقیق کے مطابق ایک صحت مند شخص کی یومیہ غذا کا ۶۰.....۷۰ فیصد حصہ نشاستہ دار اشیاء پر مشتمل ہونا ضروری ہے۔ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ہمیں ان چھ آٹے کی روٹی، 'دالیں'، 'آٹا'، 'چاول' اور 'آلو' استعمال کرنے چاہئیں۔ (آلو چھلکے سمیت استعمال کئے جائیں) کیونکہ ان اشیاء میں نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ ریشہ دار اجسام بھی موجود ہوتے ہیں۔ ان چھ آٹا اور چھلکوں سمیت آلوؤں میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے اور انسان پر خوری سے بھی فائدہ جاتا ہے۔ ان چیزوں کے استعمال سے موٹاپا کم ہوتا اور انسانی جسم مناسب ہو جاتا ہے۔ اعضاء متناسب ہو جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو ان کا استعمال آغاز میں اچھا نہ لگے لیکن تھوڑے دنوں کے استعمال کے بعد آپ نیچر و ہیلتھ کی ذہانت کے قائل ہو جائیں گے۔

### لحمیات Proteins

لحمیات ہمارے جسم کے خلیوں، بافتوں اور اعضاء کے تعمیراتی اجزاء کا بنیادی جزو ہیں۔ یہ

نامیاتی مرکبات کاربن، ہائیڈروجن، نائٹروجن اور آکسیجن پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ عناصر مختلف انداز سے مرتب ہو کر Amino Acids بناتے ہیں۔ ان کے مربوط ہونے سے پروٹینی اجسام بنتے ہیں۔ Amino Acid کی بنیادی اقسام 20 ہیں یہ آپس میں مربوط ہو کر Polypeptides بناتے ہیں۔ اگرچہ Amino Acids کی بنیادی اقسام صرف 20 ہیں لیکن یہ انہی میں سے ہزاروں اقسام بنا لیتے ہیں۔ اکثر لحمیات ایک سے زیادہ Polypeptide کے سلسلہ پر مشتمل ہوتے ہیں اور انسانی جسم کے اندر ان کی تعداد ہزاروں میں ہے۔ ان تمام کی شکلیں مختلف ہوتی ہیں لیکن ان تمام کی بنیاد انہی 20 امائنو ایسڈز میں سے کسی ایک پر ہوتی ہے۔ جسمانی ساخت کے علاوہ لحمیات ہمارے جسم کے اندر گودام کے طور پر کام کرتے ہیں۔ نیز ہارمونز کی صورت میں پیغام رسانی اور خون کے سرخ ذرات کے ذریعہ آکسیجن کو خلیوں تک لے جانے اور حیاتیاتی عمل میں بطور عمل انگیز خامروں (Enzymes) کی صورت میں بھی کام کرتے ہیں۔

ہمارا جسم 20 میں سے 12 قسم کے Amino Acids بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تاہم باقی 8 اقسام جن کو مصنوعی امائنو ایسڈز کہتے ہیں خوراک سے حاصل کرتا ہے۔ انسانی جسم کو سبزیوں، دالوں، پھلیوں، 'آٹا'، مختلف اقسام کے بیجوں، 'گوشت'، مرغی، 'مچھلی'، 'دودھ'، 'خیز'، 'دہی' اور ان کے سے لحمیات حاصل ہوتے ہیں۔ بکری اور گائے کے گوشت سے ہمیں کافی مقدار میں ضروری امائنو ایسڈز اور فولاد حاصل ہوتا ہے۔ ان سے حاصل ہونے والے لحمیات کو اعلیٰ درجہ کے لحمیات مانا جاتا ہے۔ تاہم سبزی خور اقوام لحمیات کو سبزیوں اور دودھ وغیرہ سے حاصل کرتی ہیں۔

بکری اور گائے کا گوشت ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ سے زیادہ کھانا مناسب نہیں ہے البتہ ہفتہ کے دیگر ایام میں اس کے متبادل کے طور پر مرغی، 'مچھلی'، 'دالیں'، 'پھلیاں' وغیرہ استعمال کرنی چاہئیں ان اشیاء میں بھی لحمیات کی وافر مقدار پائی جاتی ہے البتہ ان میں اضافی فائدہ یہ ہے کہ چکنائی کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے خون میں کوئی ضرر یا چربی کی زیادتی نہیں ہو پاتی۔ روزمرہ خوراک سے جسم کو حاصل ہونے والے حراروں کی صرف 10 تا 15 فی صد لحمیات سے حاصل ہوتا کافی ہے۔ نیچر و ہیلتھ ہماری جسمانی ضرورت کے مطابق پودوں سے حاصل ہونے والے لحمیات کی مقدار کو کم یا زیادہ کر سکتا ہے۔ تیل دار مچھلیوں سے لحمیات اور روغن بھی حاصل ہو جاتا ہے اور ان کے کھانے سے انسان دل کے امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ نیچر و ہیلتھ اور ماہرین غذا یہ اس



بات کی پرزور سفارش کرتے ہیں کہ تیل دار مچھلی کو ہفتہ میں دو تین مرتبہ ضرور کھانا چاہیے۔ مضر اور پھلیوں سے انسانی جسم کو نہ صرف لمبیاں ملتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے خون میں کو لیسٹرول کی مقدار بھی مناسب حد سے تجاوز نہیں کرتی اور پہلے سے موجود کو لیسٹرول کی زیادہ مقدار بھی تحلیل ہو جاتی ہے لہذا ایسی چیزوں کو اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔

### چکنائیاں Fats

چکنائی یا چربی بھی نامیاتی مرکب ہے یہ کاربن ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مرکب ہے۔ یہ قدرتی طور پر نباتات اور حیوانات کے جسم میں Lipids کی صورت میں پائی جاتی ہے۔ Lipids میں چکنائی، موسم اور ان سے متعلق اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں 'ماخوذ چربی' یا اخذ کردہ کہا جاتا ہے۔

چکنائی میں ایک حصہ Glycerol اور تین حصے Fatty Acid ہوتا ہے۔ جنہیں مجموعی طور پر Triglyceride کہا جاتا ہے۔ عمل انہضام کے دوران Triglycerides کو خامرے ان کے اجزائے ترکیبی میں تقسیم کر دیتے ہیں ان عمل انگیز خامروں (Enzymes) کو Lipases کہتے ہیں۔ چکنائی انسانی جسم میں زندگی بخش کردار ادا کرتی ہے اور متعدد افعال انجام دیتی ہے۔ چکنائی میں قوت پوشیدہ ہوتی ہے اس میں موجود حراروں کی قوت نشاستے سے حاصل ہوئے وائے حراروں کی نسبت دگنی ہے (28 کیلو ریڈی میگرام)۔ انسانی جسم میں جلد کے نیچے چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے جو اندورنی جسمانی اعضاء کو جلد سے الگ کرتی ہے اور جسم کے اوپر فوم کا کام بھی دیتی ہے۔ چکنائی جسم کے اندر گہرائی میں واقع اعضاء کے گرد چربی پانٹوں (Adipose Tissues) کی صورت میں اور غلیوں کے اندر بھی موجود ہوتی ہے۔ حیوانی چربی بشمول انسانی چربی کمرہ کے درجہ حرارت پر نہیں پگھلتی اس لیے سیر شدہ چربی کہلاتی ہے۔

چربی تیل ترشہ (Fatty Acid) کے ہر ذرہ میں کاربن کے ایسے موجود ہوتے ہیں جو پانی میں حل نہیں ہوتے یہ Hydrophobic Hydrocarbons کہلاتے ہیں۔ کاربن کے ان ذرات کو Carboxylic Acid گروپ (COOH) کے ذرات بنے گھیر رکھا ہوتا ہے یہ پانی میں بہت جلد حل ہو جانے کی وجہ سے Hydrophilic کہلاتے ہیں۔ یہ سلسلہ بہت وسیع ہوتا ہے اور اس میں 1 تا 30 تک کاربن ایٹم موجود ہوتے ہیں یہ سیر شدہ اور غیر سیر شدہ دونوں

حالتوں میں پائے جاتے ہیں۔ سیر شدہ چکنائی میں ہائیڈروجن کے ذرات پوری تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ کسی بھی دوسری چیز کے ساتھ نہیں جڑتے اور غیر سیر شدہ چربی میں ہائیڈروجن کے ایٹم کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں دوسری اشیاء کو اپنے اندر شامل کرنے کی گنجائش پائی جاتی ہے۔

چربی تیل ترشے (Fatty Acids) انسانی جسم میں تین اہم کام انجام دیتے ہیں۔

① فاسفورس اور چربی (Phospholipids) اور نشاستہ اور چربی (Glycolipids) کے ہلاک بناتے ہیں۔ تمام غلیوں کی بیرونی حفاظتی جھلی انہی سے بنی ہوتی ہے ایسی بیرونی جھلی کے ذمہ غلیہ کے اندر اور باہر اشیاء کا دخول اور خروج ہے۔

② چربی تیل ترشہ سے اخذ شدہ مرکبات۔

③ چربی تیل ترشے غلیوں کے اندر Triglycerides کی صورت میں جمع رہتے ہیں تاکہ جسم کو گلوکوز میسر نہ آنے کی صورت میں کام آسکیں یا جسم نشق کی حالت میں ہو تو اسے اضافی توانائی فراہم کر سکیں۔

## چربی تیل ترشے یا سیر شدہ چکنائی لین

چربی تیل ترشہ سے بننے والے مرکبات بطور ہارمونز اور کیمیائی پیغام رسانی (غلیہ کے اندر سے باہر اور باہر سے اندر کی طرف پیغام لانے لے جانے کا کام کرتے ہیں)

سیر شدہ چکنائی مثلاً کو لیسٹرول وغیرہ گوشت، دودھ، پنیر، مکھن اور انڈے میں پائی جاتی ہے۔ بہت سی تیار شدہ غذائی اشیاء میں سیر شدہ چکنائی موجود ہوتی ہے جسے خوراک تیار کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سیر شدہ چربی تیل ترشہ کو جگر کو لیسٹرول میں تبدیل کر دیتا ہے کو لیسٹرول جسم میں ایک اہم مادہ ہے یہ تمام غلیوں کی بیرونی جھلیوں کا لازمی جزو اور جنسی (Steroids) ہارمونز اور صغریٰ نمکیات بنانے کی ابتدا کرتا ہے۔ اگر کو لیسٹرول کی مقدار خون میں بڑھ جائے تو شریانوں میں سختی آ جاتی ہے یا ان میں (جھریاں) سہاڑیں پڑ جاتی ہیں جو بعد میں درد دل (انجائنا) اور دیگر امراض قلب کا پیش خیمہ ہوتی ہیں اس کے علاوہ ذیابیطس شکر کی کا بھی باعث بنتی ہیں۔ مغربی ممالک میں اوجیز عمر مرد اور عورتیں کو لیسٹرول کے اضافہ کی وجہ سے امراض قلب میں مبتلا ہیں اس وجہ سے ان ممالک میں ناگہانی اموات کا تناسب بڑھ چکا ہے۔ تسلیم شدہ بات ہے کہ ان ملکوں



میں سیر شدہ چکنائی کے زیادہ استعمال اور روغنی مچھلی اور نباتی تیلوں کے کم استعمال سے (مچھلی اور نباتی تیلوں میں Linoleic Acid اور Linolenic Acid کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے) اس قسم کی اموات کی شرح میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

## ناسیر شدہ چکنائی یا تیل

غیر سیر شدہ چکنائی یا تیل دو قسم کے ہوتے ہیں:

- ① کثیر اندازی ناسیر شدہ (Polyunsaturated)
- ② یک اندازی ناسیر شدہ (Monounsaturated)

## یک اندازی ناسیر شدہ چکنائی (Monounsaturated)

ایسی چکنائیوں کے مالکیولز میں صرف ایک بانڈ ہی ناسیر شدہ ہوتا ہے جس کو ہائیڈروجن کا ایٹم ل کر مکمل کر دیتا ہے۔ ایسی چکنائیاں زیتون، مومک، پھلی اور مچھلی کی چند اقسام سے حاصل ہوتی ہیں۔

## کثیر اندازی ناسیر شدہ چکنائی (Polyunsaturated Fats)

ایسی چکنائیوں میں بہت سے بانڈ غیر مکمل ہوتے ہیں لہذا ہائیڈروجن کے متعدد ایٹم اس جگہ کو پر کرتے ہیں۔ ایسی چکنائیاں روغن دار مچھلیوں، نباتی تیلوں، مکئی، سورج مکھی، اخروٹ اور انکوں سے حاصل ہوتی ہیں۔

انسانی جسم کے اندر تیار ہونے والے مصنوعی تیزابی ترشے بھی اسی قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے اہم Linoleic Acid اور Linolenic Acid ہیں ان کا کام خون میں کولیسٹرول اور Triglycerides کی مقدار کم کرنا اور Platelets کو باہمی چپکاوے سے روکنا ہے۔ خون میں کولیسٹرول اور Triglyceride کی مقدار بڑھنے اور خون کے ذرات کے آپس میں چپکنے سے شریانوں میں سختی آ جاتی ہے اور ان میں چربی کی گھنٹیاں بننے سے شریانیں بند ہو جاتی ہیں۔

Lenoleic Acid ہمیں سویا بین، سورج مکھی، مکئی اور اخروٹ کے تیل سے حاصل ہوتا ہے جبکہ Lenolenic Acid اخروٹ، سویا بین، لسی اور سن کے تیل سے حاصل ہوتا ہے۔ مچھلی کے تیل سے حاصل ہونے والا اہم ترین چربیلہ ترشہ Eicosapentaenoic

Acid یا EPA کہلاتا ہے۔

انسانی خون میں Lipoproteins نامی چربی والا لحمیاتی مادہ ہوتا ہے۔ اس مادے کی دو اقسام ہوتی ہیں۔

① معمولی کثیف لحمیاتی شحمی اجزاء Low-Density Lipoproteins (LDL)

② زیادہ کثیف لحمیاتی شحمی اجزاء High-Density Lipoproteins (HDL)

شریان میں خرابی پیدا ہونے یا پیدا ہونے کو روکتے ہیں LDL اور HDL کا باہمی تناسب ہی کوئی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ HDL کو لیسٹرول کو جگر میں پہنچاتا ہے جہاں اس کے اجزاء کی توڑ پھوڑ کر کے انہیں خارج کر دیا جاتا ہے جبکہ LDL کو لیسٹرول کو جمع کرنے کا کام کرتا ہے۔ سیر شدہ چکنائیوں اور کو لیسٹرول کی وجہ سے Platelets آپس میں چپک جاتے ہیں جس کی وجہ سے (Arterial Lumen) یعنی شریان کے اندر کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور شریان میں سہاڑیں (لکیریں) سی پڑ جاتی ہیں۔

چپکنے سے روکتے ہیں۔ ماہرین کی تحقیق کے بعد یہ چیز سامنے آئی ہے کہ جو لوگ یا اقوام روغن دار مچھلی کا استعمال کرتی ہیں وہ عوارضات قلب سے محفوظ رہتی ہیں یہی وجہ ہے کہ جاپانی اور اسکیموئل کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ لیکن جو قومیں مغربی تہذیب و معاشرت کی نقالی کرتے ہوئے سیر شدہ حیوانی چکنائیاں اور کو لیسٹرول استعمال کرتی ہیں ان میں امراض قلب کے مریضوں کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔

جو لوگ سبزی خوردہ نہیں کھاتے یا گائے کا گوشت کھانے کی بجائے ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ روغن دار مچھلی ضرور کھاتی چاہیے تاکہ خون میں کو لیسٹرول کی مقدار کو مناسب رکھنے میں LDL فعال کردار ادا کر سکے۔ اس کے علاوہ کریم نکلا، دودھ یا کم چکنائی والا دودھ، پنیر اور دہی کا استعمال بڑھانے سے بھی خون میں HDL کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی بلکہ جسم میں جمع شدہ LDL بھی گھٹتی چلی جاتی ہے۔ بکری اور گائے کا گوشت بہت کم کھانا چاہیے اسی طرح اگر انڈے کھانے کی طلب یا خواہش ہو تو ایک ہفتہ میں دو سے زیادہ انڈے نہ کھائیں۔ جن نباتی تیلوں کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے انہیں کھانے میں استعمال کریں لیکن یہ تیل پرانے اور بدبودار نہ ہوں بلکہ تازہ ہونے چاہئیں اور مصنوعی خوشبو سے بھی پاک ہوں۔ چونکہ انسانی جسم میں Lenolenic Acid کو



EPA میں تبدیل کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے اس لیے سبزی خور افراد یا اقوام بھی پھل کے تیل کو متبادل کے طور پر کھانے میں استعمال کر سکتی ہیں۔ نباتی تیلوں میں سب سے زیادہ Lenolenic Acid سن کے بیجوں میں پایا جاتا ہے۔ ہمیں پھل کے تیل سے EMA ایسی یا سن کے بیجوں سے Lenolenic Acid دافر مقدار میں حاصل ہوتا ہے۔ سن یا ایسی کے تیل میں جلدی اور سوزشی امراض کے خلاف دفاعی قوت بھی پائی جاتی ہے ان تیلوں کے استعمال سے آگزیما، سورسز، ریاحی نقرس اور حیض کے عوارضات میں کمی آ جاتی ہے۔

روزہ مرہ خوراک میں پختائی کی مقدار حاصل ہونے والی کیلوریز کی 30 فی صد مقدار سے زیادہ کسی بھی صورت میں نہ ہونی چاہیے اور یہ مقدار بھی Polyunsaturated قسم کے تائیر شدہ نمی ترشہ سے پوری کی جانی چاہیے۔ Monounsaturated پختائیاں خون میں موجود کولیسٹرول کی مقدار میں کمی بیشی کرنے کی صلاحیت سے عاجز ہوتی ہیں۔ یہ بات مد نظر رہے کہ صرف اکیلی خوراک ہی ہمیں تندرست نہیں رکھ سکتی بلکہ ہمیں اپنا پورا طرز زندگی تبدیل کرنا ہوگا۔ ہمیں تہا کو نوشی، شراب نوشی اور سستی کو ترک کرنا ہوگا۔ صبح کی سیر اور ہلکی پھلکی ورزش کرنا اپنا معمول بنانا ہوگا۔ ماہرین کا یہ خیال ہے کہ افراد میں اچھے یا برے طرز زندگی کا فطری میلان بھی پایا جاتا ہے۔

### ریشہ دار اجسام Fibres

ریشہ دار اجسام نباتات کی خلوی دیوار سے اخذ کئے جاتے ہیں۔ حالیہ برسوں میں پاکستانی اور مغربی اقوام نے اپنی روزمرہ خوراک سے ریشہ دار غذاؤں کو خارج کر کے بیماریاں مول لی ہیں۔ ان میں سے بعض ایسی خطرناک بیماریاں انسان کو لگ گئی ہیں جن کا علاج ناممکن ہے اور بعض نے لوگوں کی زندگی میں دکھ اور بے سکونی بھردی ہے۔ کوئی معدہ کی تکلیف میں مبتلا ہے تو کسی کا کوئی اور جسمانی نظام خراب ہو چکا ہے اور بعض لوگوں کی زندگی کی کشتی ہر وقت داؤ پر لگی ہوتی ہے۔ غذا میں ریشہ دار اجزاء شامل نہ ہوں تو درج ذیل بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

### نظام انحصار کے امراض

آنتوں کا کینسر بالخصوص بڑی آنت کے حصہ پنجم اور سیدھی آنت کا کینسر۔

آنتوں میں خراش (Irritable Bowel Syndrome) قبض، سوزش عطفہ  
(آنت کے ابھرے ہوئے تھیلی نما حصہ کی سوزش) Diverticulosis

### دل اور نظام دوران خون کے امراض

حیوانی چکنائیوں کے زیادہ استعمال سے:

شریانوں کی اندرونی پر توں کی سختی Atherosclerosis

شریانوں میں کولیسٹرول کی رسوبی بن جانا Atheroma

وریدوں کا پھول جانا Varicose Veins

### متفرق امراض

Obesity

موٹاپا

Kidney Stones (چند افراد میں)

Gall Stones

مرارہ میں پتھریاں

Diabetes Mellitus

ذیابیطس شکر (تمام اقسام)

ایک دفعہ میں پھر ہول کا کہہ سدرج بالا تمام امراض ریشہ دار غذا میں کھانے والے افراد میں بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں۔ اگر ایسے لوگ مغربی طرز زندگی اختیار کر کے مرغن اور تیز مرچ مسالے والے کھانے کا شرو ع کر دیں تو یہ امراض بہت تیزی سے اپنی گرفت میں لے لیں گے۔

### خوراندی ریشہ Dietary Fibre

ان ریشوں کو چھان (Roughage) بھی کہتے ہیں اس کے اجزاء میں سیلولوز شامل ہوتا ہے جو نباتی خلیہ کی بیرونی دیوار کے اجزاء میں سے ایک اہم جزو ہے۔ یہ ہمیں گندم کے آٹے، چاول کے چھلکے سے حاصل ہوتا ہے۔ انسانی معدہ چھان کو ہضم کرنے کی صلاحیت سے عاری ہے لیکن قولون میں پائے جانے والے بکٹیریا اس کی توڑ پھوڑ کرتے ہیں جبکہ سیلولوز پانی میں نائل پذیر ہے۔



## پکٹن Pectin

پکٹن پھلوں، سبزیوں اور ان کے پھلکوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ آنتوں میں ایسی لٹی بناتا ہے جو کولیسرول اور صفرا کو اپنے اندر اکٹھا کر لیتی ہے یہ مادہ جزو بدن بننے کے بجائے فضلہ کے ساتھ جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ پکٹن پانی میں حل پذیر ہے یہ معدہ میں غذا کو اچھی طرح قابل ہضم بناتا ہے جس کی وجہ سے مفید مادے جسم سے نہیں نکل پاتے اور جزو بدن بنتے ہیں۔ پکٹن کی وجہ سے ہی کھانے کے فوری بعد خون میں شکر کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی یہ ذیابیطس کے مریضوں کی بہت بڑی خیر خواہ ہے۔

## سیلولوز (سخت مادے) Cellulose

پودوں کے غلیوں کی دیواروں میں موجود نشاستہ سیلولوز کہلاتا ہے۔ یہ نشاستہ پانی میں نال حل پذیر ہے یہ بڑی آنت میں پانی کو کھینچ لاتا ہے جس کی وجہ سے فضلات بڑی آنت میں رک نہیں پاتے قبض ٹوٹ جاتی ہے۔ پاخانہ کثیر مقدار میں اور کھل کر آتا ہے۔

## ہیمی سیلولوز (کم سخت مادے) Hemicelluloses

یہ مادہ نیم نشائی مادہ کہلاتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ جو کچھ (ستودغیرہ) مختلف بیجوں، مٹروں، پھلیوں، سبزیوں اور پھلوں سے حاصل ہوتے والا یہ مادہ جسم کے اندر چھوٹے سلسلوں کے ایسے ٹکڑے تیار کرتا ہے جو انسان کو کیسر جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھتے ہیں یہ ٹکڑے ترشے بڑی آنت کی دیواروں کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ یہ مادہ پانی میں حل پذیر ہوتا ہے۔ جو کادلیہ اس کی مشہور مثال ہے یہ نیم نشائی مادہ جسم میں موجود HDL (کولیسٹرول) اور صفرا کو اپنے اندر حل لیتا ہے جس کے نتیجے میں شریانوں کی اندورنی دیواروں پر کولیسٹرول جمع نہیں ہو پاتا اور نہ ہی شریانوں میں سختی آتی ہے اور انسان دل کے عارضہ سے محفوظ رہتا ہے۔

## لعاب دار اجسام Mucilages

لعابی مادے ہمیں مختلف اقسام کے بیجوں اور پھلیوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ لعابی مادے غذا میں سے کولیسٹرول کو الگ کر کے اپنے اندر شامل کر لیتے ہیں۔ معدہ کو جلد خالی نہیں ہونے دیتے۔ یہی لعابی مادے کھانا کھانے کے بعد خون میں شکر اور انسولین کی مقدار کو بڑھنے سے

روکتے ہیں اور قدرتی قبض کشاکش کام دیتے ہیں۔

## گو نہ Gums

یہ بھی پکٹن جیسے لٹی بنانے والے پانی میں حل پذیر مادے ہوتے ہیں اس کی مشہور مثال کثیر اگونہ ہے جو بطور قبض کشاکش کام کرتی ہے۔

## لگن (لکڑی نما مادے) Lignin

پودوں، سبزیوں، پھلوں اور اجناس کے اندرونی سخت حصہ میں یہ کثیر الاطراف سخت لکڑی نما مادہ موجود ہوتا ہے یہ مضرت جراثیموں اور کیسر سے جسم کو بچاتا ہے۔

## پھپھوندی Algal Fibre

پھپھوندی ہمیں صوف البحر (کائی) سے حاصل ہوتی ہے اس کی مشہور مثالیں "اگر اور کاراجی نان" ہیں۔ یہ پھپھوندی مختلف اقسام کی غذاؤں کی تیاری کے لیے از حد ضروری ہے۔ پھپھوندی پانی میں حل ہو کر اس میں لیس پیدا کر دیتی ہے۔

"اگر اور لکڑی" کھائی جانے والی خوراک میں شامل بیماری دھاتی اجزاء کو الگ کر لیتی ہیں تاہم نیچر ویتھس نے جب کیراجی نان چوہوں کی دی تو یہ ان کے لیے ہلک ثابت ہوئی۔ اوپر کی جانے والی بحث کو ہم ان الفاظ میں سمیٹ سکتے ہیں۔

❶ ریشہ دار غذا کو اچھی طرح چبا کر اور آہستہ آہستہ کھائیں۔ اس طرح انسان پر خوری اور موٹاپے سے بچتا ہے۔

❷ ریشہ دار غذا میں معدہ میں رک کر عمل انہضام کو کام کرنے کا پورا موقع دیتی ہیں اور یکدم سے خون میں شامل ہونے کے بجائے بتدریج شامل ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں خون میں شکر کی مقدار اچانک زیادہ نہیں ہو پاتی اور غذا سے ہونے والی تمام شکر جزو بدن بن جاتی ہے۔ (ذیابیطس کے مریض اس طریقہ کو اپنا کر اپنی شوگر کو کنٹرول رکھ سکتے ہیں) اور ہلہبہ سے قدرتی انسولین خارج ہو کر خون میں شکر کے لیول کو برقرار رکھتی ہے۔

❸ کھائی جانے والی غذا میں موجود ریشہ دار اجسام کی وجہ سے ہلہبہ سے خامرے ہارمونز اور رطوبات مناسب مقدار میں خارج ہو کر عمل انہضام اور عمل انجذاب کو تقویت دیتے ہیں۔

❹ پانی میں حل پذیر ریشہ دار اجسام خون میں سے کولیسٹرول اور شرابی گلیسر ایڈز کو اپنے اندر



شامل کر کے پاخانہ کے راستہ جسم سے باہر نکال دیتے ہیں اور انسان نظام دوران خون اور دل کے امراض سے بچ جاتا ہے۔

6 غذا میں ریشہ دار اجسام کی زیادتی آنتوں میں پانی کی وافر مقدار کو کھینچ لاتی ہے جس کی وجہ سے فضلہ آنتوں میں زیادہ دیر تک ٹھہرا نہیں رہتا اور معقول مقدار میں جسم سے با آسانی خارج ہو جاتا ہے۔ فضلہ کے جسم سے جلد خارج ہونے سے فضلہ میں موجود ہر میلہ مادے اور کینسر کا سبب بننے والے جراثیم بھی جلد خارج ہو جاتے ہیں اور انسان متعدد تکالیف سے بچ جاتا ہے۔ مناسب پانی کے ساتھ خارج ہونے والے پاخانہ کی وجہ سے قولون میں ایسے گڑھے (پاکٹ) نہیں بن پاتے جن میں پاخانہ ٹھہر سکے۔ اگر ایسے گڑھے بن جائیں اور پاخانہ ان میں رکنا شروع ہو جائے تو ان جگہوں پر سوزش ہو جاتی ہے۔ فضلہ آسانی سے خارج ہو جانے سے انسان بوا سیر جیسے موذی مرض سے بھی بچ جاتا ہے۔

7 زیادہ مقدار میں ریشہ دار غذا کھانے سے جسم کے اندر مفید صحت بکٹیریا کی افزائش بڑھ جاتی ہے ایسے بکٹیریا خوراک کو خیر کر دیتے ہیں اس خمیر میں تیزابی ترشے موجود ہوتے ہیں جو جگر کے مصرف میں آتے ہیں اس کے علاوہ اس خمیر کے باقی ماندہ اجزاء قولون کی دیواروں کو قوت فراہم کرتے ہیں۔ یہی تیزابی ترشے خیر جیسی صورت اختیار کرنے کے بعد وافر کینسر اجسام کی حیثیت اختیار کر جاتے ہیں۔

8 ریشہ دار غذا کیم قبض نہیں ہونے دیتیں اور جن لوگوں کو قبض ہوتی ہے ان کی قبض کے عارضہ کو دور کرتی ہیں۔ ریشہ دار غذا کیم نہ کھانے سے آنتوں میں سوزش پیدا ہو کر کئی امراض لاحق ہو جاتے ہیں مثلاً (IBS) وغیرہ۔ خوراک اچھی طرح جزو بدن نہیں بن سکتی اور قبض اور اسہال باری باری آتے ہیں۔ ایسی صورت میں ریشہ دار غذا کھانے سے خوراک اچھی طرح ہضم ہو کر جزو بدن بنانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا غذا میں سبزی، پھل، مٹر اور پھلیوں کی وافر مقدار شامل کرنی چاہیے۔ آنتوں کی بھوسی (چھان) آنتوں کی سوزش کے امراض میں مفید نہیں تاہم نوڈلرجی کو روکنے کے لیے عمدہ چیز ہے اگرچہ آنتوں کی سوزش (IBS) پیدا کرنے میں نوڈلرجی کا بھی تھوڑا سا کردار سامنے آتا ہے۔

پکٹن، لعابی مادے اور پھپھوندیاں بھی خوراک کے ذریعہ کھائے جانے والی بھاری دھاتوں کے اجزاء کو جسم میں جذب ہونے سے روکتے ہیں اور انہیں خون میں شامل نہیں ہونے

دیتے۔

لکٹن (لکڑی نما اجسام) اندرون جسم پہنچ کر وافر کینسر اور دافع سمیت مادے بن جاتے ہیں۔ اگرچہ ہم نے ریشہ دار اجسام کے استعمال کے بہت سے فوائد لکھ دیئے ہیں لیکن ہم ضروری سمجھتے ہیں کہ ریشہ دار اجسام کو استعمال کرنے میں ضروری احتیاط بھی لکھ دی جائے۔ صرف ایک ہی قسم کی ریشہ دار غذا کو ہی متواتر استعمال کرتے چلے جانے سے مفید اشیاء بھی اپنے نقصان دہ اثرات جسم پر مرتب کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

1 گندم کی بھوسی (چھان) کھانے سے ضروری معدنی اجزاء جزو بدن نہیں بن پاتے اور مریض کو کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔

2 متواتر دالیں کھانے سے بھی یہی حالت ہو جاتی ہے۔ تاہم دال روٹی کھانے سے نوعیت تبدیل ہو جاتی ہے۔

3 ایک اندازے کے مطابق ایک نوجوان صحت مند شخص کو روزانہ 30 گرام ریشہ دار غذا درکار ہوتی ہے۔ اتنی مقدار میں یہ ہمیں دال ان چھنے آنے کی روٹی، چاول، پھلوں، سبزیوں اور سلاڈ سے حاصل ہو جاتی ہے۔

بعض بیکریاں بھی ریشہ دار اجسام سے خوراک تیار کرتی ہیں۔ اور ان میں وافر مقدار میں ریشہ دار اجزاء شامل ہوتے ہیں اس کے باوجود ہم کہہ سکتے ہیں کہ بیکری کی تیار کردہ اشیاء قدرتی ریشہ دار اجسام کا مقابلہ نہیں کر سکتیں کیونکہ ان میں نمک اور چکنائی کی کافی زیادہ مقدار شامل کی جاتی ہے۔

### حیاتین (وٹامنز) (Vitamins)

جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے انسانی جسم کو وٹامنز کی انتہائی قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامنز ایسے نامیاتی مادے ہیں جن کی جسمانی نشوونما، ہانتوں کی مرمت، خوراک کے جزو بدن بننے، جسم میں بیماریوں کے خلاف دفاعی قوت پیدا کرنے، اعصاب، دوران خون اور ہارمونز کے نظاموں کو ضرور ہوتی ہے۔

وٹامنز دو قسم کے ہوتے ہیں۔

1 چربی میں حل پذیر وٹامنز



اس قسم میں وٹامنز اے ڈی ای اور کے شامل ہیں۔

② پانی میں حل پذیر وٹامنز

اس قسم میں وٹامن بی (ایسکاربک ایسڈ) اور وٹامن بی کا گروپ شامل ہے۔

جسم میں وٹامنز کی کمی سے انسان کو متعدد اقسام کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ پانی میں حل پذیر وٹامنز اندرون جسم رک نہیں پاتے لہذا انہیں روزمرہ خوراک سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اندرون جسم ان کی مقدار زیادہ ہو جائے تو جسم اسے خارج کر دیتا ہے۔ ہمارے جسم میں ان وٹامنز کو سنڈور کر لینے کی صلاحیت نہیں پائی جاتی چربی میں حل پذیر وٹامنز (سوائے وٹامن ڈی اور K کے تھوڑے حصہ کے) بھی روزمرہ خوراک سے حاصل کئے جاتے ہیں البتہ ہمارے جگر میں انہیں ذخیرہ کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے جسم میں موجود ذخائر میں کمی کو روکنے کے لیے ان کا یومیہ استعمال ناگزیر ہے۔ وٹامنز اے اور ڈی کا زیادہ استعمال جگر پر اضافی بوجھ ڈال کر اسے بیمار کر دیتا ہے۔

وٹامن (اے) A.....

خصوصیات

وٹامن اے (A) تیل اور چکنائیوں میں حل پذیر اور پانی میں نامحل پذیر ہے۔ عجز اب اور ہلکی الکی (کھار) اس پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ اگر وٹامن A کو کسی ہوابند برتن میں گرم کیا جائے تو 212 فارن ہائینس پر بھی اس کی صلاحیت معمولی فرق سے برقرار رہتی ہے لیکن یہ آزاد حالت میں کمرہ کے درجہ حرارت پر بھی ہوا کے سامنے نہیں ٹھہر سکتا۔ جس برتن میں وٹامن A کو محفوظ کرنا درکار ہو اس کا ہوابند ہونا ضروری ہے۔

جو لوگ کیروئین سے وٹامن اے اخذ کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوں انہیں اضافی وٹامن اے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن A کی کمی سے Ulcerative Colitis، صفراوی نالی کی بندش یا جگر سکڑ جاتا ہے۔ وٹامن A اندرون جسم اور بیرون جسم صحت مند بافتوں کی پیدائش کے لیے ضروری ہے۔ یہ پلیٹ لٹس کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ کرتا ہے۔ خلوی دیواروں کو مضبوط کرنے کے علاوہ ہاضمہ کو درست کرتا اور بڑھاپے کو وقت سے پہلے آنے سے روکتا ہے۔

انتہائی آلودہ فضا میں رہنے والوں کو وٹامن اے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو

میشہ نزلہ وزکام، برونکائٹس اور نمونیہ تنگ کرتا ہوا ان کا گزارہ اضافی وٹامن اے کے بغیر ناممکن ہے۔ جن لوگوں کا جسمانی دفاعی نظام ایک دفعہ خراب ہو جائے تو ان کی زندگی اضافی وٹامن اے کے بغیر گزرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

وٹامن اے آنکھوں کی بہت سی بیماریوں کو ختم کرتا ہے مثلاً دھندلا نظر آنا، اندھرتا، آنکھ کے دیدہ پر سفید دھبے، سوتیا، سبز سوتیا، پیوٹوں کی اندرونی جانب کی سوزش وغیرہ۔

متعدی امراض خسره نزلہ وزکام اور قمری بخاری کو بھی وٹامن اے ختم کرتا ہے۔ آنتوں، نصیہ الرحم رحم اور شرمگاہ کے عفونی امراض، کولسردل کی زیادتی اور شریانوں کی دیواروں کے ساتھ چربی جمع ہونے، گلہز گردہ کی سوزش، کانوں میں گھنٹیاں بننے اور درد حقیقہ کا بھی علاج ہے۔

ذرائع حصول

سبزیاں:- لوسن (الفلغا)، مارچوبہ، گاجر، سبز مرچ، سرخ مرچ، پالک، مگروندا کے پتے۔

پھل:- خوبانی (تازہ اور خشک)، آلوچ، انجیر۔

گوشت:- بکرے کے گردے، گائے کی گلی، پھڑے کی ران اور مختلف قسم کی جھلیوں کا گوشت۔

دودھ:- بکھن، کریم، پنیر، انڈا (کھل)، انڈے کی زردی، خشک دودھ، فل کریم نکلا۔

چربی بونیاں:- بید خشک، سوہا، جھنڈ، تخم انگن، اجودہ۔

کمی کے نقصانات

تملی، چکر، قے، اسہال، جلد خشک، درد سر، بھوک ختم، ہونٹوں میں جلن اور بال گر جاتے ہیں۔ ہڈیوں کی گہرائی میں درد، لمبی ہڈیاں سخت، نظر دھندلی، جلد پر سرخ دانے، جگر اور تلی بڑھ جاتی اور لعابی جھلیوں میں بگاڑ۔

میزاب (Sinus) کے عوارضات، نزلہ وزکام، کان میں پھنسی، صبح اٹھنے پر آنکھوں کے پونے چپکے ہوئے، کیل، مہاسے، پھنسیاں، پھوڑے۔

فوائد

جلدی امراض کو ختم اور بڑھاپے کو قبل از وقت آنے سے روکتا ہے، جلد پر بننے والے دھبوں اور جھریوں کو ختم کرتا ہے۔

حیض آنے سے قبل عورتوں کو ہونے والی تکالیف، پیشمن، تشنج اور پستانوں کی سختی اور دھن کو



دور کرتا ہے۔

مردوں اور عورتوں میں نامردی اور بانجھ پن کی اہم وجہ وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے اس کی کور کر کے صاحب اولاد بنانا اس کا سب سے بڑا فائدہ ہے۔

مجوزہ یومیہ مقدار (RDA): 0.75 ملی گرام

نوزائیدہ بچہ 0 سے 1 سال: 1500 انٹرنیشنل یونٹ (IU)

بچے 1 سے 6 سال: 2000 (IU)

بچے 6 سے 10 سال: 3500 (IU)

بچے 10 سے 12 سال: 4500 (IU)

بالغ 12 سے 75+ تاحیات: 5000 (IU)

حاملہ عورتیں: 6000 (IU)

مرضہ (بچے کو دودھ پلانے والی): 8000 (IU)

وٹامن بی 1..... (B<sub>1</sub>)

### خصوصیات

وٹامن بی 1 یا تھامین (Thiamine) پر ہلکے تیزاب اثر انداز نہیں ہوتے البتہ کھار

(الکلیز) اور سلفائٹس اسے تباہ کر دیتے ہیں۔

پانی میں حل پذیر اور تیلوں میں نا حل پذیر ہے۔

معمولی سے تیزابی محلول کے ساتھ بھی ابالنے سے تباہ ہو جاتا ہے۔ بالائے بنفشی شعاعیں

بھی اس کو تباہ کر دیتی ہیں۔

کسی بھی کھاری محلول کے ساتھ گرم کرنے سے بالکل برباد ہو جاتا ہے۔

کھانا پکانے، چھیلنے اور سرد خانے (فریج یا فریزر) میں رکھنے سے بھی اس کی کافی مقدار

ضائع ہو جاتی ہے۔

نشاستہ دار اشیاء کو جزو بدن بناتا ہے۔

چٹائی آنتوں کے بالائی اور نچلے حصہ میں ہی یہ وٹامن جذب ہو جاتا ہے۔

یہ وٹامن ہمیں ہر روز خوراک کے ذریعہ تازہ حاصل کرنا پڑتا ہے تاہم اس کی معمولی سی

مقدار ہمارے جگر میں جمع ہو جاتی ہے۔

### ذرائع حصول

سبزیاں:۔ آلو، مولیٰ، سویا بین، لوبیا، بند گوبھی وغیرہ۔

پھل: ناریل، چکوتڑہ (گریپ فروٹ)، لیموں، اناس، انار، بادام، موگ، پھلی وغیرہ

گوشت: بھنا ہوا گوشت، ران، گائے کا دل، بڑے گوشت کی کٹیجی۔

اناج: گندم۔ چاول وغیرہ

ذیری: انڈے کی زردی

### فوائد

غذاؤں سے قوت حاصل کر کے جسم کو مہیا کرتا ہے۔ اعصابی نظام اور عضلات کی کارکردگی

کو درست رکھتا ہے، نشاستہ، لحمیات اور چکنائیوں کو تحلیل کرتا اور حافظہ کو تیز کرتا ہے۔

### کمی کے نقصانات

وٹامن بی 1 کی کمی کی اولین علامت تھکن، بھوک نہ ہونا، چڑچڑاہٹ اور جذباتیت کا شکار

ہونا ہے۔ ان علامات کا سبب میٹھی اشیاء کا کثرت سے استعمال گردانا جاتا ہے۔

وٹامن بی 1 کی شدید کمی ہو جائے تو دماغ ست سانس بوجھل اور بالآخر دل ہلکا مان جاتا

ہے۔

وٹامن بی 1 پائی روک ایسڈ کو خون میں قائم رکھتا ہے، جو نشاستہ دار اشیاء، چکنائیوں اور

امائنو ایسڈز کو حل کرنے میں معاون کا کردار ادا کرتا ہے، اگر وٹامن بی 1 جسم کو نڈل سکے تو خون میں

Pyruvic Acid کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجہ میں اوپر درج کردہ علامات شروع ہو

جاتی ہیں۔

اس وٹامن کی کمی سے دل کی دھڑکن میں سستی اور دل بڑھ جاتا ہے۔

بد ہضمی، بھوک نہ لگنا، شدید اور مسلسل قبض، معدہ کمزور، پیٹ درد، تبخیر، معدہ، کلیجہ کی جلن، معدہ

اور آنتوں کی جھلیوں کی سوزش اور معدہ کا السر بھی بن سکتا ہے۔

بیری بیری، اس مرض کا آغاز ناگوں کے عضلات میں کمزوری سے شروع ہو کر پورے جسم

کے عضلات تک پھیل جاتا ہے۔ اس کے بعد بازو اور ٹانگیں سوج جاتی ہیں اور یہ سوجن کمر تک



پھیل جاتی ہے۔

اعصابیت، اعصاب سخت ہو جاتے ہیں، ہاتھوں اور پیروں میں بے حسی اور جھنجھٹا ہٹ شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جلدی امراض بھی آن گھیرتے ہیں۔

### مجوزہ یومیہ مقدار خوراک (RDA)

تجویز کردہ یومیہ مقدار 1 سے 1.13 ملی گرام ہے۔

وٹامن بی 2..... (B<sub>2</sub>)

### خصوصیات

ہلکے نارنجی رنگ کے دانے دار سفوف رائی بوفلیون (Riboflavin) پر ہلکے تیزاب یا ہوا کا کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن کھار (الکلی) اسے تباہ کر دیتی ہے۔

پانی میں حل پذیر ہے عام روشنی میں نہیں ٹھہر سکتا جبکہ بالائے بنفشی روشنی اسے تباہ کر دیتی ہے۔ گرمی یا گرم کرنے پر خراب نہیں ہوتا لیکن کھاری مرکبات کے ساتھ ملنے یا ملانے سے خراب ہو جاتا ہے۔

چھوٹی آنتوں میں ہی جذب ہو جاتا ہے۔ دوران خون میں شامل ہونے کے بعد یہ پیشاب کے ذریعہ جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

اس کی معمولی مقدار جگر، گردوں اور دل میں جمع ہو جاتی ہے لیکن اگلی خوراک (B<sub>2</sub>) ملنے پر خارج ہو جاتی ہے۔ جسم میں سوڈیم، پوٹاشیم کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ نشاستہ، لحمیات اور پھلکیاں کو حل کرتا ہے، فوولا کو جزو بدن بنانے کا کام کرتا ہے۔

### ذرائع حصول

سبزیاں، پھلیاں، دالیں، کرم کلاہ، سرسوں کا ساگ، سویا بین، پالک، شلجم وغیرہ پھل: خشک خوبانی، آم، خشک آلو بخارا اور مونگ پھلی۔

گوشت: بڑا گوشت (دل، گردے) چھوٹا گوشت (کلیجی، گردے)

دیری: پنیر، انڈا (کھل)، اڈے کی زردی، دودھ (فل کریم)، دودھ خشک۔

عقاقیر: زعفران، میتھی۔

### فوائد

رحم مادر میں جنین کو برقرار رکھتا ہے۔

مختلف ادویات کے مہلک اثرات (Teratogenicity) کو ختم کرتا ہے۔ خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ اس کی موجودگی کے بغیر معدہ نمک کا تیزاب افزا کر سنے سے قابل نہیں ہوتا۔ ہائی بلڈ پریشر کو ختم کرتا ہے۔ جسم میں سوڈیم کی مقدار کو متوازن رکھتا اور پوٹاشیم سے اخراج کو روکتا ہے۔ جگر اور لہفادی نظام کے کینسر کو روکتا ہے۔ اور ایڈرنل گینڈز کے افزائے است کو قحط کرتا ہے۔

### کمی کے نقصانات

منہ کے کنارے پھٹ جاتے ہیں (Angular Stomatitis) ہونٹوں کی باغی جھلیوں میں خرابی پیدا ہو کر ضرورت سے زیادہ سرخی آ جاتی ہے۔

ناک، آنکھوں اور کانوں کی جلد سے چمکے اترتے ہیں۔

زبان متورم، پرورد، متورم اور اس کی رنگت ارغوانی ہو جاتی ہے۔

جسم پر سفید سرول والے دانے، جلد اور بال چکنے ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کے ازالہ کے لیے 5-15 ملی گرام وٹامن B<sub>2</sub> کا استعمال مفید رہتا ہے۔

آنکھیں روشنی برداشت نہیں کرتی۔ آنکھوں میں ریت، عسوں، ہسوتی، آٹکھیں سرخ۔ خون میں شکر کی مقدار میں کمی کی وجہ سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

کھانا کھانے کے بعد 3 تا 5 گھنٹے تک جسم کا نپٹا، چکر آتے یا سستی چھائی رہتی ہے اور مرینس لین جاتا ہے یا لینے کے لیے تڑپا اور بہانے تلاش کرتا ہے۔

### مجوزہ یومیہ خوراک (RDA)

1.3 سے 1.6 ملی گرام ہے۔

وٹامن بی 3..... (B<sub>3</sub>)

نایاسن (Niacin) یا وٹامن بی 3 روشنی، حرارت، ہوا، تیزاب اور الکلی نیکو جسم پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا۔ صالح اور صحت مند خون کی افزائش اور گردہ کے غدود کو تقویت دیتا ہے۔

سفید سفوف یا دانے دار نایاسن مرض پلاگرا کو ختم کرنے کے لیے کھا یا جاسکتا ہے نیز نشاستہ دار



اشیا و لحمیات اور چکنائیوں کو حل کرتا ہے۔

جنسی ہارمون کی تیاری میں کام آتا ہے، اعصابی ہاضمہ کے نظاموں اور جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ آنتوں میں جذب ہونے کے بعد اس کی معمولی مقدار جگر، دل اور عضلات میں جمع ہو جاتی ہے۔ اس کی اضافی مقدار پیشاب کے راستہ جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔

### ذرائع حصول

سبزیاں: سبز کھمبیاں وغیرہ  
پھل: خوبانی، چھوہارے، موگ پھل اور سونج کھکی کے بیج  
گوشت: بڑا گوشت (کلیجی، دل، گردے) خرگوش مرغی۔  
عقاقیر: لوسن (الفلغا)، اجمود، میٹھی۔

### فوائد

ہائی بلڈ پریشر کا خاتمہ اور درمیانی عمر والوں کی ٹانگوں کی انٹھن کو ختم کرتا ہے۔

درد شقیقہ سے نجات دلاتا ہے۔

آنکھوں کے سامنے روشنی کے جھپکے ہونا، متلی، تے، سر میں خنجر لگنے جیسا درد کو ختم کرتا ہے۔

### کمی کے نقصانات

منہ کے اندر چھالے زبان کئی پھنی، متورم، مسوڑھوں میں تکلیف۔ سر درد مسلسل، اسہال

حافظہ کی خرابی، بھلکھو اور چڑچڑاہٹ۔

جلد کے کھلے حصوں کا رنگ بدل جاتا ہے۔ جلد کی رنگت کا گہرا ہونا اس بات کی نشاندہی

کرتا ہے کہ گردہ لے غدود تھک چکے ہیں۔

حاملہ عورتوں کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے رنگت کی تبدیلی کا آغاز پیشانی سے ہوتا ہے۔

مکئی، دودھ اور گھی کثرت سے استعمال کرنے والوں کو پلاگرا کے نتیجہ میں ڈیپریشن

گھبراہٹ، بے احتیاطی، غفلت، بے پروائی، ہوش و حواس مختل، توہمات، بے خوابی، متلی اور تے

شروع ہو جاتی ہے۔

خوف اور اضطراب کی وجہ سے مریض سوچنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ دیوانہ ہو رہا ہے اس

علامت کی شدت مریض کے اعصابی نظام کو تباہ کر دیتی ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

وٹامن بی 3 کی یومیہ مجوزہ مقدار 1.8 ملی گرام ہے۔

وٹامن بی 5..... (B5)

### خصوصیات

وٹامن بی 5 یا پانٹھینک (Pantothenic Acid) یونانی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی "ہر جگہ موجود" ہے۔ یہ کہ تمام جانوروں اور نباتات کے ناسج میں یہ وٹامن پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن بی 5 کلاہ گردہ کے غدود (Adrenal Glands) کو تحریک دے کر کارنی سون اور دیگر اعصابی اور جلدی صحت کو برقرار رکھنے والے ہارمون کی افزائش میں تعاون کرتا ہے۔

جسم کو غنوتی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ انٹی بائیوٹک پیدا کرتا ہے۔ قوت حیات میں اضافہ کرتا اور بیماروں کو جلد صحت مند کرتا ہے۔

خون کے پلازما میں پایا جاتا ہے۔ معمولی مقدار میں جگر، دل اور گردوں میں بھی پایا جاتا

پانی میں حل پذیر ہونے کی وجہ سے جسم کے اندر جمع نہیں رہ سکتا ہے لہذا اس کی اضافی

مقدار پیشاب کے ذریعہ جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔

### ذرائع حصول

سبزیاں: کچکی، گوبھی، سویا بین، مسور اور کھمبیاں وغیرہ

پھل: مالے کا جوس، اناس کا جوس اور تربوز

گوشت: بڑا گوشت (کلیجی، گردہ اور دل)، مرغی (دل، کلیجی) اور جیہ کا پھل۔

اناج: تلوں کا آٹا۔ گندم کی بھوسی

ذیری: انڈے اور کریم نکلا دودھ۔

### کمی کے نقصانات

ابتدائی علامات نقاہت، ڈیپریشن، چڑچڑاہٹ اور غنودگی ہیں۔



مسلل کی وجہ سے عضلاتی کمزوری، معدہ کی خرابیاں اور قبض کا عارضہ ہو جاتا ہے۔  
بلڈ پریشر میں کمی، خون میں شکر کی کمی (Hypoglycemia) اور بے خوابی یاؤں میں  
جلن یا درد، معدہ اور آنتوں کے عوارضات، معدہ میں نمک کے تیزاب کی مقدار میں کمی واقع ہونے  
سے معدہ میں البس ہو جاتا ہے۔  
تپ کا ہی: اگر یما اور دمہ کا عارضہ شدت اختیار کر جاتا ہے۔

### فوائد

ریاحی نفرس اور ہڈیوں کے جوڑوں کی مزمن سوزش، نفرس کے مریضوں کے لیے فائدہ  
مند ہے۔  
اس کے استعمال سے نیند کے دوران دانت پیسنے کا عارضہ (Bruxism) بھی ختم ہو جاتا  
ہے۔  
جب انسان ذہنی دباؤ سے دوچار ہو تو اس وقت وٹامن بی 5 کا استعمال ذہنی دباؤ سے نکال  
کر سکون پہنچاتا ہے۔  
مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)  
اس وٹامن کی مجوزہ یومیہ مقدار 4 سے 7 ملی گرام ہے۔  
وٹامن بی 6..... (B<sub>6</sub>)

### خصوصیات

وٹامن بی 6 پانی اور الکوحل میں حل پذیر ہے۔ روشنی پڑنے سے اس میں خرابی واقع ہوتی  
ہے۔ جبکہ گرمی کا اس پر زیادہ اثر نہیں ہوتا۔ حرارت، سورج کی روشنی اور ہوا کی موجودگی میں یہ فوراً  
غیر فعال ہو جاتا ہے۔  
جسم میں داخل ہونے کے بعد یہ خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اگر جسم میں اس کی ضرورت  
نہ ہو تو 8 گھنٹے کے بعد جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ چکنائیوں، نشاستہ دار اشیاء، پوٹاشیم اور فولاد کی  
تحلیل اور انجذاب میں کام آتا ہے۔

### ذرائع حصول

بھریاں: کچھ سویا بین، کچا سفید لوبیا، مٹر اور مسور  
پھل: کیلا، اخروٹ، سورج مکھی کے بیج۔ خشک آلو بخارا اور مونگ پھلی۔  
گوشت: بڑی بلیجی، مرغی کی بلیجی، مرغی اور بکرے کا گوشت  
ذیری: کریم نکلا دودھ۔  
عقاقیر: لوسن اور چوکا۔

### کم کی نقصانات

لبہ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ بلڈ شوگر بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس کا آغاز ہو جاتا ہے۔  
خون میں شامل ہونے والی گلوکوز خلیوں سے پانی حاصل کر کے پیشاب بنادیتی ہے اور یوں جسم  
میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔  
اس کے برعکس خون میں شوگر کی مقدار میں کمی بھی واقع ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں لرزہ  
غنودگی، چکر، غشی، چڑچڑاپن اور دیگر دماغی عوارضات لاحق ہو جاتے ہیں۔  
حاملہ عورتوں کے ہاتھوں پیروں کی سوجن، صبح کی متلی، ڈیپریشن اور سمیت خون کا عارضہ ہو  
جاتا ہے۔ عورتوں کو جنس آنے سے 5 دن قبل ہی ڈیپریشن ہو جاتا ہے۔  
مانع حمل گولیاں کھانے والی عورتوں کو موٹاپا، استقامت اور سن یا سی نفرس شروع ہو جاتا ہے۔  
چہرہ سر اور کانوں پر خشکی، سکری بن جاتی ہے۔  
اس وٹامن کی صرف 10 ملی گرام مقدار وینشنگ کریم میں شامل کر کے لگانے  
سے یہ خشکی سکری صرف 21 دن میں ختم ہو جاتی ہے۔  
ہاتھوں پیروں کا سوجنا، ان میں انٹھن بھی اسی وٹامن کی کمی کی علامت ہے۔

### فوائد

میکینزم کے ساتھ مل کر خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔  
حاملہ کی خون کی کمی کو دور کرتا ہے، ذیابیطس کے مریضوں کو دینا مفید ہے۔  
مریض کو اپریشن سے قبل دیا جائے تو اس کا زخم جلد درست ہو جاتا ہے۔ مختلف اقسام کی  
الرجی کو ختم کرتا ہے۔



## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

1.5 سے 2.00 ملی گرام۔

وٹامن بی 9.....(B<sub>9</sub>)

## خصوصیات

وٹامن بی 9 یا فو لک ایسڈ (Folic Acid) پانی میں جڑوی حل پذیر ہے۔ پانی، تیزاب، نمکید اور روشنی سے ضائع ہو جاتا ہے جبکہ پانی اور کھار میں برقرار رہتا ہے۔ عام درجہ حرارت پر محفوظ کرنے سے اس کی قوت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ خون میں سرخ رنگ کے کمی اجزا بنانے کے لیے کاربن کو لے کر پہنچتا ہے یعنی خون کے صحت مند سرخ جیسوں کی تعمیر کے لیے اس کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ وٹامن بی 12 کے ساتھ مل کر نشاستہ دار اشیاء، لحمیات اور چکنائیوں کی تحلیل کرتا ہے۔

## ذرائع حصول

سبزیاں، پاپا لک، مارچوبہ، شلغم، آلو اور منرو وغیرہ پھل، ناشپاتی، چھوہارے اور آلو کے گوشت، جگر، گردے اور بھیڑ کا گوشت اناج، گندم کی بھوسی ذیری: دیہاتی بنیر۔

## کمی کے نقصانات

اس کی کمی سے نقاہت، جسمانی کمزوری، چڑچڑاپن، بے خوابی اور لاپرواہی جنم لیتی ہے۔ منہ میں چھالے زبان پر چھالے اور بعض اوقات انیمیا کی وجہ سے جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں میں قبل از وقت بچہ کی پیدائش ہو جاتی ہے۔ بچہ کی ولادت کے بعد نفاس نہیں رکھتا۔ آنول وقت سے پہلے ہی رحم کی دیوار سے الگ ہو جاتی ہے۔ بچہ ذہنی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ بچہ کی نمو میں خرابی یا کمی رہ جاتی ہے۔ عورتوں کو رحم کی گردن میں کینسر بننے کا ہر وقت خدشہ رہتا ہے۔

مانع حمل ادویات کھانے والی عورتوں کے جسم میں بھی فو لک ایسڈ کی کمی واقع ہو کر اس کی کمی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

زبان سرخ، چمکدار بال بہت آہستہ رفتار سے بڑھتے ہیں۔ بالوں کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ بال گر جاتے یا قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔

## فوائد

اسہال اور شریانوں کی سختی کو ختم کرتا ہے جس کی وجہ سے جسمانی درجہ حرارت نارمل ہو جاتا ہے۔ حمل کی خواہش مند خواتین کو بار آور کرتا، جنین کو مضبوط اور صحت مند رکھتا ہے۔ ذہنی کمزوری، ڈیپریشن اور بڑی آنت کے زخم (Ulcerative Colitis) کے مریضوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ عمر رسیدہ افراد فو لک ایسڈ کھالیں تو ان کے جسمانی نظام اپنے وظائف درست طریقے انجام دینا شروع ہو جاتے ہیں۔

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

اس وٹامن کی یومیہ مجوزہ مقدار 0.3 ملی گرام ہے۔

وٹامن بی 12.....B<sub>12</sub>

وٹامن بی 12 (سیانو کو بلا من) کی موجودگی کے بغیر فو لک ایسڈ اپنا فعل درست طور پر انجام نہیں دے پاتا۔ نیوکلیک ایسڈ (جنسی ترشہ یا مواد) بننے کے لیے اس کی موجودگی انتہائی ضروری ہے۔ اعصاب کے گرد چکنائی کی تہہ کو درست رکھتا ہے۔ اور خون کے سرخ جیسے بناتا ہے۔ یہ وٹامن لحمیات، نشاستہ دار اشیاء اور چکنائیوں کی تحلیل میں معاونت کرتا ہے اور غلیبوں کو درست رکھتا ہے۔

## ذرائع حصول

سبزیاں: منرتازہ۔

پھل: خشک آلو بخارا (ترش)

پھل گوشت: دل، کبھی، گردہ (بڑا) مرغی



ٹراؤٹ، کیڈز

ڈیری: دہی، دیہاتی پنیر، انڈے، دودھ (کریم نکلا)

عقاقیر: لوسن، الغلغا، چوکا۔

پانی میں حل پذیر ہے۔

نفسیاتی مریضوں کے جسم میں وٹامن بی 12 کی مقدار کافی کم ہوتی ہے۔ اس کی کمی سے اینیسیا ہو جاتا ہے لیکن اس کا سبب وٹامن کا درست طریقہ سے جذب نہ ہو سکتا ہے خوراک کی کمی کا اس سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس وٹامن کو جذب کرنے کے لیے معدہ میں نمک کے تیزاب کے ساتھ خوراک کا عمل ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ لیکن جب یہ عمل رک جائے تو مہلک اینیسیا کی شکایت ہو جاتی ہے۔

وٹامن بی 12 کی لیے عرصہ تک جسم میں کمی واقع ہونے سے اعصابی نظام کے عوارضات مثلاً جوارح میں تنہجناہٹ اور بے حسی (سن ہونا) اعضا کے افعال و وظائف میں باہمی تعاون کا فقدان، گفتگو میں رکاوٹ، وہم، چڑچڑاہٹ اور ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چہرہ پر زردی، بے رونقی، جھکن، سانس کا رکنا، دل کے وظیفہ میں بے قاعدگی اینیسیا کی علامات ہیں۔

اس وٹامن کی مجوزہ مقدار (RDA) 2 مائیکروگرام ہے۔

### وٹامن بی کمپلیکس

وٹامن بی کمپلیکس (باہون) پانی میں حل پذیر ہے۔ چکنائیوں کی تحلیل اور جسم کو کم نشاستہ دار غذائیں ملنے کی صورت میں گلوکوز بھی بناتا ہے۔

### فوائد

زیابیطس کے مریضوں کو انسولین کے ساتھ یا بغیر انسولین کے دینے سے خون میں موجود شکر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔

### ذرائع حصول

پھل اور مغزیات: چکوترا، سنگترہ، کارس، رالیں، تازہ سٹرابری، تربوز اور مونگ پھلی۔  
گوشت: بکجی، گردے مرغی اور مچھلی۔ اس کے علاوہ آنتوں میں پائے جانے والے بکثیر یا بھی اس وٹامن کو تیار کرتے ہیں۔

اناج: براؤن چاول۔

ڈیری: دودھ، پنیر اور انڈے (کپے ہوئے)

عقاقیر: لوسن، الغلغا اور چوکا

### کمی کے نقصانات

سر میں بھوسی اور جلد کی سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

وٹامن بی کمپلیکس کی مجوزہ یومیہ مقدار 0.1.....0.2 ملی گرام ہے۔

### وٹامن سی.....(C)

وٹامن سی (اسکاربک ایسڈ) خلیہ کی دیواروں، الحاقی بافتوں، خون کی تالیوں، کریوں، سوزھوں، جلد، رباط اور بندھنوں کی صحت کے لیے اشد ضروری ہے۔

### فوائد

جسم میں فولاد کو جذب کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا اور وائرس سے پھیلنے والے امراض اور عفونی امراض کے درجہ میں کام آتا ہے۔ زخموں کو معفن ہونے سے روکتا اور انہیں مندمل کرتا ہے۔ ذہنی پریشانی کی صورت میں گردہ کے غدودوں میں ضعف نہیں آنے دیتا۔ کولسٹرول کی مقدار کو مناسب رکھتا اور چکنائیوں کو تحلیل کرتا ہے۔ دہی یا پنیر وغیرہ کی صورت میں اگر جسم کو نہ ملے تو شریانوں میں تنگی آ جاتی ہے۔ دمہ کے مریضوں کے جسم میں وٹامن سی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اسے پورا کرنے کے لیے اس کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ موتیا کی وجہ سے آنکھ کے عدسہ اور آنکھ کے پانی میں وٹامن سی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ موتیا کے مریضوں کے لیے فائدہ بخش ہے۔ جن عورتوں کی عنق رحم کے غلیوں کی شکل میں بگاڑ پیدا ہو چکا ہو تو اس بگاڑ کو درست کر کے عورت کو دوبارہ عورت بنا دیتا ہے۔ بھکندہ رکود درست کر دیتا ہے۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریضوں بالخصوص مردوں کے مطالعہ سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر صرف انہی لوگوں کو ہوتا ہے جن کے جسم میں وٹامن سی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کی ہڈیاں سخت ہو جائیں جوڑوں میں درد ہو کر پائیاں خراب ہو جائیں وٹامن سی



کے استعمال سے ان کا یہ عارضہ درست ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط بنانا رباط بندھنوں اور الحاتی بافتوں کو قوت فراہم کرتا ہے۔

### ذرائع حصول

**سبزیاں:** پانی میں حل پذیر یہ وٹامن گاجر، ٹماٹر، انگلیکھا (لوسن) سے حاصل ہوتا ہے۔

**پھل (خشک اور تازہ):** مالٹا، سنگترہ، لیموں، سٹرابری، بادام، کیلا، شہتوت، چکوتہ، انناس اور سیب کا رس۔

**گوشت:** مرغی کی کچلی، خرگوش کے دل اور کچلی۔

**دودھ:** پیرینا دودھ (کریم نکالا دودھ)۔

**جڑی بوٹیاں:** مرچ وغیرہ۔

وٹامن سی کی حامل سبزیوں کو اگر زیادہ دیر تک پکایا جائے تو یہ وٹامن جل جاتا ہے لہذا انہیں دھبی آنچ پر تھوڑی دیر تک پکایا جائے تاکہ وٹامن جل کر ضائع نہ ہونے پائے۔

### کمی کے نقصانات

وٹامن سی کی کمی سے سکروی کا عارضہ لاحق ہو کر مسوڑھے متورم ہو جاتے ہیں اور ان سے خون آتا ہے۔ یہ جلد خون بہہ کر جسم جانے سے جلد پانے داغ پڑ جاتے ہیں۔ انسان تھکن کا شکار ہو جاتا ہے۔ عضلاتی قوت میں کمی، عضلات تحلیل ہو کر ان کی جسامت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کے اندر خون بہہ کر جم جاتا ہے۔ دانت اپنے چوکھنوں میں ڈھیلے، سر، انیمیا، غشی اور اسہال شروع ہو جاتے ہیں اگر اسکرودی کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

وٹامن سی کی یومیہ مجوزہ مقدار 30 ملی گرام ہے۔

وٹامن (ڈی) D.....

وٹامن ڈی دو قسم کے سنیرانڈ کی صورت میں بنتا ہے۔

ڈی 2 یا کیلسی فیرول شراب کی جھاگ میں بنتا ہے۔

ڈی 3 کو کیلسی فیرول جلد جسم پر سورج کی شعاعیں پڑنے سے حاصل ہوتا ہے۔

### ذرائع حصول

**سبزیاں:** سلاد (کا ہو)

**بیج:** سورج مکھی کے بیج

**مچھلی اور گوشت:** مرغی کی کچلی اور مچھلی (کا ڈیو آئل)

**اناج:** گندم

**دودھ:** دہی، مکھن، انڈے کی زردی

### فوائد

خون میں کیلشیم کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔ آنتوں میں پتھننے والے معدنی اجزاء کو جسم میں جذب ہونے کے قابل بناتا ہے یہ اجزاء انجذاب کے بعد ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور مضبوطی کا باعث بنتے ہیں۔ فاسفورس کو جڑ و بدن بناتا ہے۔

سورج کی شعاعیں جسم پر پڑنے سے جسم کے اندر کو لیسٹرول 7- ڈی ہائیڈروجن کو لیسٹرول بنتا ہے۔ جگر وٹامن کی صورت کو تبدیل کر دیتا ہے اس کے بعد گردوں میں اس کی بہت زیادہ طاقتور صورت 25- ڈی ہائیڈروجن کو لیسی فیرول بناتے ہیں مناسب غذا کی موجودگی میں جگر اور دانتوں کی زیادتی سے ہونے والے امراض پر خود ہی قابو پا لیتے ہیں۔

### کمی کے نقصانات

بھکندہ اور بڑی آنت کا السر بن جاتا ہے۔ معمولی کمی کے نتیجے میں دانت بوسیدہ اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کا ہر وقت خدشہ رہتا ہے۔ عضلات میں اٹھٹھن (کرزل) اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ زیادہ کمی کی صورت میں بچوں کو کساح (Rickets) کا عارضہ ہو جاتا ہے اور بڑی عمر کے افراد کی ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں جس سے اعضاء کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کے عوارضات بچوں میں زیادہ پیدا ہوتے ہیں لہذا بچوں کو ایسی غذا دی جائے جس میں وٹامن ڈی زیادہ ہو کیونکہ اس کی کمی سے قد بڑھنا رک جاتا ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

وٹامن ڈی کی یومیہ تجویز کردہ مقدار 10 مائیکرو گرام (0.1 ملی گرام) ہے۔ اگر وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار دی جائے تو اس کے مضر اثرات مرتب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔



## وٹامن (ای).....E

وٹامن ای چکنائیوں میں حل ہونے والے چند مرکبات پر مشتمل ہے جنہیں ٹوکوفرول کہا جاتا ہے یہ مرکبات مختلف غذاؤں میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ٹوکوفرول دو یونانی الفاظ کا مجموعہ ہے جس کے معنی ہیں مردوں میں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کا پایا جانا۔

## حصول

**سبزیاں:** الغلفا (لوسن)۔ سویا بین اور کاہو۔

**پھل اور پھلیاں:** تمام ناپختہ پھل اور پھلیاں

**گوشت:** گردے اور مرغی

**اناج:** گندم

**عقاقیر:** جئی (جوی)

**تیل:** موگ پھلی، بولہ گندم، سویا بین وغیرہ۔

## فوائد

وٹامن ای کے استعمال سے خلیوں کی جھلیاں مضبوط اور ٹوٹنے سے محفوظ رہتی ہیں یہ بڑھاپے کو قبل از وقت آنے سے روکتا ہے بڑھاپے کے عوارضات سے محفوظ رکھتا، خون اور جلد کو صحت مند رکھتا اور عفونی امراض کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے۔

## کمی کے نقصانات

اس کی کمی شاذ و نادر ہی پیدا ہوتی ہے کیونکہ سورج کی روشنی ہر شخص کو تھوڑی بہت ضرورت ملتی ہے۔ تاہم اس کی کمی واقع ہو جائے تو جلد اور بال خراب ہو جاتے ہیں۔ حمل ساقط ہو جاتا اور مردوں میں پراسٹیٹ غدود بڑھ جاتے ہیں۔

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

وٹامن ای کی یومیہ مجوزہ مقدار 10 ملی گرام ہے۔

## وٹامن (کے).....K

چکنائیوں میں حل پذیر وٹامن (کے) میناڈیون (k3) اور میناڈیال (k4) خون میں جنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے یہ پیر و تھروم بین بناتا ہے جو بناتا ہے خون جنے کے وقت کیلشیم کے ساتھ مل کر تھروم بین میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

## ذرائع حصول

آنتوں میں پائے جانے والے بکٹیریا اس وٹامن کو تیار کرتے ہیں۔

**سبزیاں:** الغلفا یا لوسن (k1) پالک، سویا بین، نماز، گوبھی، بند گوبھی (کرم کلا)، مٹر، گاجر اور آلو۔

**پھل:** خشک آلو بخارا

**گوشت اور مچھلی:** جگر، گردے۔ مچھلی (k2)

**اناج:** گندم

**دودھ:** دہی، انڈے کی زردی

## فوائد

بہتے خون کو روکنے کے لیے لمبیات کی ضرورت ہوتی ہے ان لمبی مادوں کے خون کو بہنے سے روکنے کے پانچ عوامل میں سے چار کو وٹامن (کے) کی ضرورت ہوتی ہے تب کہیں جا کے خون گاڑھا ہوتا اور جمتا ہے اس کی موجودگی کے بے بغیر گلوکوز، گلائی کو جن میں تبدیل نہیں ہو پاتا۔ اس کے علاوہ جگر کے معمولات کو جاری اور برقرار رکھنے کے لیے بھی وٹامن (کے) کی ضرورت ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں کی صبح کی مٹی اور تے کو روکنے کے لیے وٹامن سی کے ہمراہ دینے سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔

## کمی کے نقصانات

خون کے جنے کا وقت بڑھ جاتا ہے۔ اندرون عضلات خون بہتا ہے۔ قولون اور دیگر اعضاء سے خون بہتا، نکسیر پھوٹی، حمل گر جاتا اور خون بہتے رہنے سے جسم میں فولاد کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اسہال اور قولون میں السر بن جاتا ہے۔



## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

وٹامن (کے) کی مجوزہ مقدار 70.....140 ملی گرام ہے۔

## معدنی اجزایا دھاتیں (Minerals)

دھاتوں اور چٹانوں کو غیر نامیاتی اشیاء کہا جاتا ہے تاہم یہ اشیاء تمام زندہ اجسام میں بھی کم و بیش موجود ہیں جہاں پر یہ متعدد انجذابی اور تحلیل اعمال اور افعال میں شرکت اور معاونت کرتی ہیں۔ کیلشیم اور فاسفورس انسانی جسم کے اندر ہڈیوں اور دانتوں میں کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ فولاد آہ و زین اور سوڈیم بھی قلیل مقدار میں انسانی جسم کے اندر موجود ہیں اس کے باوجود یہ انتہائی اہم کردار کی حامل ہیں۔

ایسی غیر نامیاتی اشیاء جو انتہائی قلیل مقدار میں اندرون جسم موجود ہوں Trace Elements کہلاتی ہیں۔ وٹامنز کی طرح، غیر نامیاتی اشیاء کی کمی بھی انسان کو بیمار بنا دیتی ہے۔ ان اشیاء کی کمی کی علامات بعض اوقات بالکل واضح ہوتی ہیں اور صاف معلوم ہوتا ہے کہ فلاں چیز کی کمی کی علامات ہیں اس کے علاوہ خوراک میں کسی خاص معدنی شے کی کمی یا تحلیل و انجذاب میں کمی بھی وظائف انجام دہی میں رکاوٹ کا سبب بنتی ہے۔ نچر و پتہ جسم میں کمی یا خرابی کی وجہ کو تلاش کر کے اس سے متعلقہ غذا یا جڑی بولی استعمال کرنے کی ہدایت دیا ہے۔ جس کے استعمال سے مریض تندرست ہو جاتا ہے۔

## بورون (Boron)

بورون، کیلشیم وٹامن ڈی اور ایسٹروجن کو فعال بناتا ہے۔ بورون وٹامن ڈی کو اس کی قوت بخش قسم 125 ڈائی ہائیڈروکسی وٹامن ڈی میں تبدیل کرتا ہے۔

## ذرائع حصول

سبزیوں: تازہ

پھل: تازہ

## فوائد

سن یا س سے نکلنے کے فوری بعد زمانہ والی خواتین کے لیے مفید ہے اور ان کی ہڈیوں کو

مضبوط کرتا ہے۔

## نقصان

اندرون جسم بورون کی زیادتی زہر پیدا کر دیتی ہے۔

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

اس عنصر کی یومیہ مجوزہ مقدار ابھی تک طے نہیں ہو پائی۔

## کیلشیم چونا (Calcium)

انسانی جسم کا 26 فی صد حصہ کیلشیم پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ اجتماع ہڈیوں اور دانتوں میں ہوتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کی تعمیر اور نشوونما، بچوں کی نشوونما، حاملہ اور سن یا سی خواتین کے لیے از حد ضروری ہے جسم میں کیلشیم کی زیادتی کو وٹامن ڈی کنٹرول کرتا ہے لیکن اس سے قبل کیلشیم معدہ میں پائی جانے والی تیزابیت کو قابل ہضم صورت میں تبدیل کر دیتی ہے۔ اس کے باوجود بعض ایسے امراض انسان کو لگ جاتے ہیں جو کیلشیم کی کمی بیشی کا شائبہ ہوتے ہیں مثلاً ہڈیوں کی بافتیں اس وقت تباہ ہوتی ہیں جب معدہ میں تیزاب کی مقدار کم ہو اور وٹامن ڈی کی مقدار بہت زیادہ ہو۔

## ذرائع حصول

سبزیوں: گوہی پالک، شلغم، گاجر، پیاز، سویا بین، الغلغا، لوبیا، مسور اور نمائڑ۔

پھل اور پھلیاں: بادام، خشک خوبانی، کیلا، ناریل، کھجور، انجیر، چکوتڑ، لیموں، آرد، خشک آلو

بخارا، انناس، مختلف اقسام کے گوند، بھری اور اخروٹ۔

گوشت: جینگا مرغی کی کچلی اور آگ پر بھی مرغی (موجود دور میں نگی)

اناج: سویا بین کے پھول۔

دودھ: دودھ، پنیر، خشک دودھ اور کریم نکلا دودھ۔

جڑی بوٹیاں: اراروٹ وغیرہ

قدرتی طور پر کیلشیم سمندری گھاس سے وافر مقدار میں حاصل ہوتا ہے اس کے علاوہ ہڈیوں

کی سختی، انڈے کے چھلکے وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔



## فوائد

خون میں موجود کیشیم جسم کے اندر تیزابی اور کھاری مادوں کے تناسب کو متوازن رکھتا ہے (جسم میں ۴ حصے کھار کے مقابلہ میں تیزاب ایک حصہ ہوتا ہے۔ تیزاب کی مقدار میں زیادتی سے اعصابی امراض لاحق ہو جاتے ہیں بہت زیادہ تیزابیت ہو جانے سے انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے) 6 برس کی مدت میں جسم میں موجود تمام پرانا کیشیم نئے کیشیم میں خود بخود تبدیل ہو جاتا ہے۔

## کمی کے نقصانات

ہسکندر اور قولون کے امراض کے پیدا کرنے میں جہاں دیگر عوامل کا فرما ہوتے ہیں وہیں کیشیم کی کمی کا بھی بہت زیادہ دخل ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر کے بعض مریضوں کے مرض کا سبب بھی یومیہ خوراک میں کیشیم کی کم مقدار کا استعمال ہوتا ہے۔ نیچر ویتھی کسی بھی شخص کو طبی عوارضات میں کیشیم تجویز کرتا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ مستعمل اقسام کیشیم سائٹریٹ، کیشیم گلوکونیٹ، یا کیشیم لکٹیٹ ہیں کیشیم کی یہ اقسام کیشیم کاربونیٹ سے جلد جزو بدن بن جاتی ہیں۔ تاہم کیشیم کاربونیٹ ہی ہمیں اکثر غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے۔ بچوں میں کساح اور بالغ افراد میں ہڈیاں نرم ہونے کا عارضہ ہو جاتا ہے۔

## مجوزہ مقدار

بچے (شیر خوار)	2 ماہ کی عمر تک	400 ملی گرام
	2 تا 6 ماہ کی عمر تک	500 ملی گرام
	6 تا 1 سال کی عمر تک	600 ملی گرام
	1 تا 2 سال کی عمر تک	700 ملی گرام
بچے	2 تا 6 برس	800 ملی گرام
	6 تا 8 برس	900 ملی گرام
	8 تا 10 برس	1000 ملی گرام
مرد	10 تا 12 برس	1200 ملی گرام
	12 تا 18 برس	1400 ملی گرام
	18 برس تا حیات	1800 ملی گرام

عورتیں	10 تا 12 برس	1200 ملی گرام
	12 تا 18 برس	1300 ملی گرام
	18 تا 75 برس تا حیات	1800 گرام
حاملہ	عمر کے مطابق	400 ملی گرام
مرضہ	عمر کے مطابق	500 ملی گرام

(دودھ پلانے والی)

## کرومیم (Chromium)

کرومیم اندرون جسم شکر اور چکنائیوں کو تحلیل کر کے جمع کرنے کے کام آتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں انسولین کو تحلیل کر کے خون میں شکر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔ ہڈیوں اور جوڑوں کو حرکت دینے والے خود کار عضلات عضلات کے افعال کو درست کرتا ہے۔

## درائع حصول

سبزیاں: کھنیاں۔

پھل: تازہ پھل۔

انماج: ان پھلے کی روٹی۔

قدرتی طور پر کرومیم زرد شکر گنے کے رس اور غیر مصفا کئی کے تیل میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔

## فوائد

گلو کوز کو قوت میں تبدیل کرتا ہے۔ لمبیات کو تحلیل کر کے رائی بونیو کلیک ایسڈ (RNA) کے ساتھ ملنے کا کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔

## کمی کے نقصانات

مزاج میں چڑچاپن اور افسردگی پیدا ہو جاتی ہے۔ حافظہ کی خرابی اور بے خوابی کا عارضہ ہو جاتا ہے۔



## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

اس کی یومیہ مقدار 0.05.....0.2 ملی گرام ہے۔

## تانبہ (Copper)

اس کا سب سے مشہور مرکب کارپسلیٹ (تانبے کے مرکبات استعمال کرنے سے پہلے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ مرکبات زہریلے ہوتے ہیں) تانبہ متعدد خامروں اور غذائی تحلیل افعال میں کام آتا ہے۔ ہڈیوں اور خون کی اصلاح، نشوونما اور خون کے سرخ خلیوں کی افزائش میں کام آتا ہے۔

## ذرائع حصول

سبزیاں: لوبیا، کھنیاں۔

پھل اور موز: انجیر خشک، موگ پھلی، اخروٹ اور کڑوی چاکلیٹ۔

مچھلی: گوشت: گائے کی کچلی، کاڈ مچھلی۔

اناج: گندم کی بھوسی، تاپتہ جو۔

## فوائد

الہامی باتوں کی افزائش اور چکنائیوں کی تحلیل کرتا ہے۔ ریاحی نقرس کے مریض اگر تانبے کی چوڑیاں یا مالاپہنیں تو تکلیف کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

اندرون جسم تانبے کی زیادتی جوڑوں کو نقصان پہنچاتی ہے، بچہ دیر سے سیکھتا ہے اور مسوڑھے خراب ہو جاتے ہیں۔

## کمی کے نقصانات

انیمیا: جسم میں لحمیات اور خون کی کمی کی وجہ سے جسم سوج جاتا ہے۔ کاشی کور (پروٹین کی کمی کی بناء پر عضلاتی کمزوری) خون میں لحمیات کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ خون میں سفید خلیوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ قوت مدافعت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ بالوں کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔

جسمانی کمزوری، جلدی امراض اور سانس کے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

2.5.....5 ملی گرام۔ یومیہ

## آیوڈین (Iodine)

انسانی جسم میں غذائی تحلیل کے عمل کو سرانجام دینے میں آیوڈین اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کا اہم کام تھائی رائیڈ غدود کے افعال کو یقینی بنانا ہے (یہ غدود حلق کے نچلے حصہ میں ہوتے ہیں) جسمانی نشوونما اور غذائی تحلیل کے ذمہ دار دو ہارمونز تھائی روکسین اور ثرائی آیوڈو تھائیروٹین میں آیوڈین شامل ہوتی ہے۔

## ذرائع حصول

سبزیاں: موصلی، سبز مرچ، کھنسی، پیاز، آلو کے چٹکے، پالک اور نماز۔

پھل اور بیج: سیب، انگترہ، سرائیری، اور سورج کھنسی کے بیج۔

گوشت: سمندری غذاؤں میں وافر موجود ہوتا ہے۔

قدرتی حالت میں سمندری نمک اور ”کائی“ میں ملتا ہے۔

## فوائد پر مالک کل میرے والدین آمین

جلد ناخن، بال اور دانتوں کو صحت مند رکھتی ہے۔ دماغی صلاحیت میں اضافہ کرتی اور شریانوں کی چمک کو برقرار رکھتی ہے۔ جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو مناسب رکھتی ہے۔ نوازیدہ بچوں کو نشوونما کے علاوہ امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔

موجودہ دوز میں فضا میں پھیلی ہوئی تابکاری شعاعوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

## کمی کے نقصانات

گلہز کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ اعضا ٹھنڈے انسان نشہ کی حالت میں محسوس ہوتا ہے۔ بلا وجہ تھک جاتا ہے۔ غذائی تحلیل کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔ کمزوری ہو جاتی اور وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ پستانوں کے عوارضات اور پستانوں کا کینسر ہو جاتا ہے۔

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA).....

مرد : 130 مائیکرو گرام



خواتین: 100 مائیکروگرام

حاملہ: 125 مائیکروگرام

مرضعہ: 150 مائیکروگرام

### فولاد یا لوہا (Iron)

ہیموگلوبن کا اہم جزو ہے۔ خون کے سرخ جیسوں میں شامل فولاد کے ذرات آکسیجن کو پیچھڑوں سے لے کر جسم کے تمام حصوں تک پہنچاتے ہیں۔ یہ لمبیات (گلوبن) اور تانبے کو باہم ملا کر خون کو سرخ رنگ دیتا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں تک آکسیجن پہنچانے کے علاوہ جسم کے خلیوں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو بھی واپس پیچھڑوں میں پہنچاتے ہیں۔ مایوگلوبن (عضلاتی نمی اجزاء) بھی فولاد کے ساتھ مل کر بنتی ہے اور آکسیجن کو عضلات کے ہر خلیہ تک پہنچا کر انہیں سکڑنے کے قابل بناتی ہے۔

فولاد ایسی چیز ہے جو بہت قلیل مقدار میں جزو بدن بنتی ہے۔ جذب بہت مشکل سے ہوتی ہے اسے اندرون جسم رد کننا مشکل اور خارج کرنا بہت آسان ہے۔

**ذرائع حصول:** سرسبزیاں، ترکاریاں، پالک، پھلیاں، الفلفا (لوسن)، مٹر، پیاز، بیٹون سویا بین۔

**پھل اور مٹھ:** سیب، چیری، شہوت، خشک آلو بخارا، آڑو ستر، ابیری، تربوز، کھجور، بادام، سورج مکھی کے بیج، اخروٹ، حل، خشک خوبانی، کوکا، خشک انجیر، مختلف قسم کے گوند۔

**گوشت:** کچلی، بڑا گوشت، گردے، مرغی اور بکرے کا گوشت۔

**اناج:** براؤن چاول، دالیں۔

**پولشری:** انڈے کی زردی

**عقاقیر:** برہمی بوٹی وغیرہ

### فوائد

فولاد کی کثیر مقدار ہمیں گوشت کھانے سے حاصل ہوتی ہے گوشت سے حاصل ہونے والا فولاد بہت جلد جزو بدن بن جاتا ہے اگر گوشت کے ساتھ ہم سرکہ، لیموں یا دامن کی والی کسی بھی چیز کا استعمال کریں تو فولاد کے جزو بدن بننے کے وقت میں مزید کمی ہو جاتی ہے۔ فولاد حاملہ خواتین

کی عضلاتی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ خون میں شامل فولاد پیچھڑوں سے تازہ آکسیجن لے کر ہر خلیہ تک پہنچاتا ہے اور وہاں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو اکٹھا کر کے واپس گردوں میں پہنچا کر ہمیں تروتازہ رکھتا ہے۔

### کمی کے نقصانات

تھکن، ٹھنڈ لگنا، ڈپریشن، فقاہت، چکر، وزن اور بھوک میں کمی، جلد کا پیلا پڑنا، جنسی افعال میں بے رغبتی۔

سرایلیوں پاؤں کے تلووں، انگلیوں کے کناروں یا کندھے کے جوڑوں میں ڈنگ لگنے کا احساس۔

گھٹنوں کے جوڑوں کی سوجن اور دل کی دھڑکنوں میں بے قاعدگی۔

انیسیا (اس کا سبب خون کی خرابی یا دوسرے اعضاء میں خرابی کی وجہ بنتی ہے جبکہ خوراک کی کمی یا خرابی کے باعث بہت کم مریضوں کو ہوتا ہے) انیسیا زیادہ تر بھکندہ، قولون کے السر والے مریضوں کو جریان خون کی وجہ سے ہوتا ہے۔

حاملہ اور زچہ خواتین کو بھی فولاد کی کمی ہو جاتی ہے۔

**مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)۔۔۔۔۔ آمین**

مرد: ۱۸ ملی گرام

خواتین: ۱۰ ملی گرام

۱۸ تا ۵۹ سال کی عمر والی عورتوں کو حیض آنے کی وجہ سے فولاد کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے مہل کی تیسری سہ ماہی میں ۷.۵ ملی گرام فولاد کی مقدار روزانہ درکار ہوتی ہے

مرضعہ (بچے کو دودھ پلانے والی) ۰.۵..... ۱.۰ ملی گرام فولاد روزانہ زیادہ استعمال کرتی ہے

معالجاتی مقدار: ۲۰..... ۱۰۰ ملی گرام یومیہ

۹۰۰ ملی گرام یومیہ سے زیادہ مقدار میں بچوں کو دینے کے مضر اثرات ہیں۔

**میکنیشیم (Magnesium)**

میکنیشیم جسمانی نشوونما، صحت، ہڈیوں اور دانتوں کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ مرکزی اعصابی







رکتے میں بطور معاون حصہ لیتا ہے۔ اس کی زیادتی سے مرکزی اعصابی نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور مریض کچھ بھی سیکھنے کے قابل نہیں رہتا۔

### ذرائع حصول

**سبزیاں:** بند گوبھی، گاجر، پیاز، نمنا اور پالک۔  
**پھل اور بیج:** کیلا، چکوتہ اور سورج مکھی کے بیج۔  
**گوشت:** کبھی اور گردے۔  
**اناج:** گندم، اسی، بولہ، دالیں اور چائے۔  
**ڈیری:** انڈے اور دیہاتی گھی۔  
**عقاقیر:** پودینے کے پتے وغیرہ

### فوائد

کولیسٹرول میں کمی کر کے شریانوں کی سختی کو دور کرتا، کینسر کو ختم کرتا، ہڈی کے گودا میں خون کے خلیوں کی افزائش میں اضافہ کرتا اور ریاحی فکرس کو درست کرتا ہے۔

**کم کی نقصانات** کٹھنومارک جاتی اور ہڈیاں بے ڈھب ہو جاتی ہیں۔  
 بچے کی پیدائش کے بعد ماں کے دل میں مامتا نہیں جاگتی۔ وہ بچہ پیدا کر کے سمجھتی ہے کہ وہ گناہ کی مرتکب ہوئی ہے لہذا بچے کو ہاتھ تک نہیں لگاتی۔ اس کے پستانوں کے پیل متورم ہو جاتے اور دکھنے لگتے ہیں۔  
 بانجھ پن اور نامردی پیدا ہو جاتی ہے۔ عضلاتی ہم آہنگی کا فقدان اور عضلات کمزور ہو جاتے ہیں۔

### مجوزہ مقدار (RDA)

مینیکسیر کی یومیہ مقدار 2.5 ملی گرام ہے۔

### فاسفورس (Phosphorus)

ہمارے جسم میں فاسفورس کل جسمانی وزن کا 1 فی صد ہوتی ہے اس کی زیادہ مقدار ہڈیوں

اور دانتوں میں پائی جاتی ہے۔ فاسفورس جسمانی نشوونما، صحت، دانتوں اور ڈھانچے کو برقرار رکھنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ ہر 2 تا 3 برس کے عرصہ میں جسم میں موجود فاسفورس مکمل تبدیل ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ نیا فاسفورس آ جاتا ہے۔ حیوانی لحمیات سے اس کی کمی جلد پوری کی جاسکتی ہے۔

### ذرائع حصول

**سبزیاں:** مکئی، سویا بین، پالک  
**پھل اور میوے:** انگوڑ، سیب، چیری، چکوتہ، لیموں، آلو، چنہ، بادام، اخروٹ اور گوندیں۔  
**گوشت:** گائے کی کچلی اور بھلی  
**ڈیری:** پنیر، انڈے کی زردی اور دودھ  
**اناج:** جو  
**عقاقیر:** کلک، کالا زیرہ، گندل، لہسن، ملٹھی کی جڑ، گیندا، سورنجاں شیریں کے پھول، تل اور چوکا۔

### فوائد

اندرون جسم واقع ہونے والے ہر کیمیائی عمل میں شامل ہوتا ہے۔ پنجر، جنسی رطوبات کی افزائش دانتوں کی درست نشوونما، گردوں کے وظائف اور اعصابی افعال میں حصہ لیتی ہے جسم میں فاسورس کی کمی واقع ہونے سے جسمانی نشوونما میں کمی رہ جاتی ہے۔  
 فاسورس کی مدد کے بغیر نشاستہ دار اشیاء چکنائیاں اور لحمیات جزو بدن نہیں بن سکتے نیز تانیا سن اور رانی بولینون بھی فاسورس کے بغیر جزو بدن نہیں بن پاتے۔

### کم کی نقصانات

عضلات اور مرکزی اعصابی نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور پھر کمزوری، نفاہت، بھوک کا ختم ہو جانا یہاں تک کہ بعض شدید مریضوں کا نظام تنفس بھی ناکام ہو جاتا ہے۔ گوشت اور دودھ کا استعمال زیادہ کرنے والے لوگوں کے جسم میں فاسورس کی مقدار بڑھ جانے سے فولاد، کیشیم، جست اور مینشیم کا انجذاب رک جاتا ہے جس کے نتیجے میں ہڈیوں کی بانٹوں کا ضیاع شروع ہو جاتا ہے اور بہت سے امراض اس شخص کو گھیر لیتے ہیں۔



## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

بچے (شیر خوار)	2 ماہ تک	200 ملی گرام
	2 ماہ 6 ماہ تک	400 ملی گرام
	1 تا 6 سال تک	500 ملی گرام
	1 تا 2 سال تک	700 ملی گرام
بچے	2 تا 6 برس	800 ملی گرام
	6 تا 8 برس	900 ملی گرام
	8 تا 10 برس	1000 ملی گرام
مرد و خواتین	10 تا 12 برس	1200 ملی گرام
	12 تا 18 برس	1300 ملی گرام
	18 تا آخر عمر	1800 ملی گرام

2200 + 1,800

ملی گرام

2300 + 1,800

ملی گرام

RDA..... 1800 تا 800

بطور دو ابلخ افراد

## پوٹاشیم (Potassium)

پوٹاشیم خلیہ کو زندگی بخشتا اور نسانج میں پائے جانے والے سیال مادوں اور پانی کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ نیز اعصابی فعلیت کے لیے بھی ضروری عنصر ہے۔ جسم کے اندر پوٹاشیم اور سوڈیم کے تناسب کے بگاڑ سے مختلف امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

## ذرائع حصول

پوٹاشیم گلوکونیٹ اور پوٹاشیم کلورائیڈ کو مصنوعی طور پر لیبارٹری میں تیار کیا جاتا ہے۔

سبزیوں: سویا بین الوبیا، کھنبیاں، آلو ٹماٹر، کاہوا اور سفید گاجر۔

تازہ پھل اور خشک پھل: خشک خوبانی، کیلا، چھوہارے، شہتوت، چکوتہ، سنگترہ، خشک

آلو بخارا مختلف اقسام کے گوند۔

**گوشت اور مچھلی:** مچھڑے کی کلیجی، بلخ، گائے کی کلیجی اور مچھلی

**دودھ:** کریم کلا دو دھ دہی۔

**جڑی بوٹیاں:** امریکی ساق، بھونچڑ، گاؤزبان، کلک، گاجر کے پتے، شیشہ السعال، اذن

الہمار، گکروندا، ملی بوٹی، جنگلی پودینہ، خروٹ کے پتے۔

قدرتی طور پر سوڈیم سمندری گھاس میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

## فوائد

پوٹاشیم فاسفورس کے ساتھ مل کر آکسیجن کو دماغ کو فراہمی یقینی بناتا اور کمپشیم کے ساتھ مل کر اعصابی عضلاتی حرکات کو توازن دیتا ہے۔ اس کی غیر موجودگی میں عضلات بغیر انٹھن کے حرکت نہیں کر سکتے اور زندگی گلوکوز گلائیکوجن میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ اعصابیت اور اعصابی دباؤ سے بچاتا ہے۔

عضلات میں سکڑنے کی صلاحیت پیدا کر کے قبض کا ازالہ کرتا، آنتوں کی حرکات دودھ کو برقرار رکھتا، خون میں فولاد کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے اور تیزاب اور کھار کے تناسب کو متوازن رکھتا ہے۔ عورتوں میں تولیدی ہارمونز کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے۔

## کم کی نقصانات

منہ کا ذائقہ کڑوا، بھوک ختم، اچھارہ، خلق خشک، عضلاتی کمزوری، پیاس زیادہ، جسم میں سونیاں چھبتی محسوس ہوتی ہیں۔ پاؤں اور ٹانگوں پر آگزیما، گدی کا درد، سر جلد خشک، معدہ میں خالی پن کا احساس۔

بلڈ پریشر میں کمی کی وجہ سے سر ہلکا محسوس ہوتا ہے۔ جب کہ بلڈ پریشر میں شدید کمی کی وجہ سے بے ہوشی اور کوما ہو جاتا ہے۔

دل کے مریضوں کو زیادہ پوٹاشیم والی غذائیں استعمال کرنے سے احتراز کرنا چاہیے۔

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

روزمرہ غذا سے ہم کافی مقدار میں پوٹاشیم حاصل کر لیتے ہیں تاہم ضرورت پڑنے کی صورت میں کی یومیہ مجوزہ خوراک 1875 ..... 5626 ملی گرام ہے۔



## سیلینیم (Selenium)

سیلینیم وٹامن ای کے ساتھ مل کر طاقتور دافع عفون بن جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بھاری دھاتوں مثلاً مرکری، سیسہ اور کیڈمیم کے زہریلے اثرات کو ختم کرتی ہے۔ گلوٹاتیون پر اوکسی ڈیز نائی خامرہ کے فعل کو درست کرتی ہے یہ خامرہ آزاد عناصر کے فعل کو ست کر دیتا ہے۔ یہی خامرہ الرجی اور سوزش پیدا کرنے کا باعث بننے والے ہارمونی کیسیادی مادوں کی پیداوار میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ جگر اور دوران خون کے افعال کو یقینی بناتا ہے۔

## ذرائع حصول

**سبزیاں:** کھنیاں، پیاز اور نمائز۔

**گوشت:** سمندری غذا میں، گردے، بلیبی۔

**اناج:** دالیں اور گندم کی بھوسی۔

**ڈیری:** دودھ اور انڈے کی زردی۔

**عقاقیر:** لہسن۔

## فوائد

قبل از وقت آنے والے بڑھاپا کو روک کر چہرہ کی جھریوں کو ختم کرتا ہے۔  
موتیا، کیل مہاسے، سوراس، جلد کا کینسر، رحم کے خلیوں کے بگاڑ، مسوڑھے کی خرابی، ریاحی نقرس اور نازک ہاتھوں کو ٹگنے والے زخموں کو درست کرتا ہے۔

## کمی کے نقصانات

دل اور دوران خون کی خرابیاں، خون کی کمی اور بچوں کے امراض (بچوں کی ناگہانی موت کی علامات)

## مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

یومیہ مقدار 0.05.....0.2 ملی گرام مانی جاتی ہے۔

## سوڈیم (Sodium)

اعصاب، خلیہ اور ناسج کے زندگی بخش سیال مادوں کے لیے ضروری عنصر ہے۔ سوڈیم کی مناسب مقدار جسم کو روزمرہ غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے۔ ہماری روزمرہ غذاؤں میں نمک (سوڈیم کلورائیڈ) کی مناسب مقدار فراہم کرتا ہے۔ دنیا بھر کے وہ لوگ جو روزمرہ غذا میں زیادہ نمک استعمال کرتے ہیں نمک کی زیادتی کی وجہ سے مختلف اقسام کے شدید امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

## ذرائع حصول

**سبزیاں:** گاجر، موصلی اور کاہو۔

**پھل:** تربوز۔

**مچھلی:** نمکین مچھلی، سمندری غذا۔

**دودھ:** دودھ، پنیر۔

**جڑی بوٹیاں:** پیاز کوہی، کتا گھاس، سونف کے چاول، مرغزاری گلاب، ریش بر، بنجاست، بامد (بھوا)، پھل کا چوکا، پھل گھاس۔  
قدرتی طور پر سوڈیم سمندری نمک سے (75 فی صد اور سمندری گھاس سے 18 فی صد حاصل ہوتا ہے۔

## نمک کی زیادتی سے لاحق ہونے والے امراض

ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون)، امراض قلب اور امراض دوران خون، گردوں پر اضافی دباؤ وغیرہ ان امراض کے مریض کھانے میں نمک کا استعمال ترک دیں۔ خیال رہے کہ بازار کی تیار کردہ تمام خوردنی اشیاء میں سوڈیم کسی نہ کسی حالت میں شامل ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو معدنی یا سمندری نمک استعمال کرنے کے بجائے ایسی جڑی بوٹیاں، سبزیاں اور پھل استعمال کرنے چاہئیں جن میں سوڈیم موجود ہو کیونکہ انسان نمک کے بغیر زندگی نہیں گزار سکتا۔ حتیٰ کہ جانوروں کے چار میں بھی جب نمک شامل کیا جاتا ہے تو وہ زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ البتہ امراض قلب کے مریضوں کو اس قسم کے پھل، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے پرہیز ضروری ہے۔ اگر غلطی سے



نمکین غذاؤں کے مریض کھالیں تو انہیں کافی زیادہ مقدار میں پانی پی کر خون میں سوڈیم کی مقدار کو کم کرنا چاہیے تاکہ گردوں پر زیادہ بوجھ نہ پڑے۔

### فوائد

نمک استعمال کرنے سے جسم کو پسینہ آتا ہے جو گرم علاقوں کے باشندوں کو گرمی کی تپش اور لو سے بچاتا ہے۔ (پسینہ آنے پر جسم سے دیگر نمکیات بھی خارج ہو جاتے ہیں لہذا ان کا پورا کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔) گرمی کی تپش سے مریض نیم بے ہوش ہو جاتا بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار میں کمی واقع ہو جانے کے ہمراہ جھکن ہلکا ہلکا درد سر اور عضلاتی اٹلٹھن شروع ہو جاتی ہے ایسے افراد کو پانی میں نمک ملا کر پلانا مفید ہے۔ محنت مشقت کے عادی افراد کو اپنی غذا میں گڑ اور نمک کا استعمال معمول بنالینا چاہیے۔ بشرطیکہ وہ ذیابیطس اور قلب کے عوارضات میں مبتلا نہ ہوں۔

جس شخص کو لو لگ جائے اس کے جسم کا درجہ حرارت یک دم بڑھ جاتا ہے پسینہ آنا رک جاتا ہے اور نظام اخراج بھی کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ مریض مکمل بے ہوش ہو جاتا ہے اگر اسے فوری طبی امداد نہ مل سکے تو کوما کی حالت میں جا کر موت کی وادی میں اتر جاتا ہے۔

لو کے مریض کو فی الفور نمکین ڈرپ لگائی جائے اور اس کے جسم پر ٹھنڈی پٹیاں کی جائیں۔

### کم کی نقصانات

عام جسمانی کمزوری، اعصابی عارضہ، وزن میں کمی، نمک کی شدید طلب، اٹلٹھن اور نظام ہضم میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔

قرے آتی اور بلڈ یوریا بڑھ جاتا ہے بالخصوص گرم جس زدہ موسم میں یہ تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ اگر گردوں کے غدودوں پر ضعف آ جائے تو پیشاب کے راستہ سوڈیم خارج ہوتا چلا جاتا ہے اور پوٹاشیم کی مقدار جسم کے اندر بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں عضلات میں کمزوری کے علاوہ بعض عضلات بالکل مفلوج ہو جاتے ہیں۔

نفسیاتی علامات میں سے ہمسیر یا اور ڈپریشن ظاہر ہوتی ہیں، بال کرنا شروع ہو جاتے۔ خوشبو اور بدبو کا احساس مٹ جاتا ہے۔ عینک استعمال کرنے والے افراد کی عینک کا نمبر تبدیل ہو جاتا ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

مجوزہ یومیہ مقدار 0.5..... 1.6 گرام ہے۔

### سٹرونشیم (Strontium)

سٹرونشیم اپنے اجزائے ترکیبی میں کیلشیم سے ملتا جلتا ہے۔ اس کی کثیر مقدار ہڈیوں اور دانتوں میں پائی جاتی ہے۔

### ذرائع حصول

دودھ اور دودھ سے بنی دیگر اشیاء

### فوائد

ہڈیوں کو بھر بھرا ہونے سے روکتا اور انہیں مضبوط کرتا ہے

### نقصانات

بعض اوقات سٹرونشیم کی تابکاری قسم سٹرونشیم 90 خوراک کے ذریعہ جسم میں داخل ہو کر جمع ہو جاتی ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

اس عنصر کی یومیہ مقدار نامعلوم ہے۔

### گندھک (Sulphur)

سلفر امینو ایسڈ کی تحلیل لحمیات کی افزائش اور ہڈیوں، دانتوں، ناخنوں اور جلد کی تعمیر میں حصہ لیتا ہے۔ لحمیت میں شامل سلفر بڑھاپے کو انسان سے دور رکھتی ہے۔ گندھک کے بغیر انسانی جسم میں بافتیں بن ہی نہیں سکتیں۔ انسولین میں شامل سلفر نشاستہ کو تحلیل کرنے کے کام آتی ہے۔

### ذرائع حصول

سبزیوں: بند گو بھی، گو بھی، شلغم، مولیٰ، پیاز، خشک مٹر اور سویا بین۔

پھلیاں: اکثر پھلیوں (موگ پھلی) میں پائی جاتی ہے۔

گوشت اور مچھلی: مچھلی اور ہر قسم کا گوشت۔



اناج: دالیں، بھوسی۔

ڈیری: انڈے، پنیر۔

عقاقیر: لہسن، ہینگ، خشبیہ، السعال، ملی بوٹی، مرزہ، سہانجا، سورنجا، شیریں۔

### فوائد

بانفوں کے اندر آکسیجن پہنچاتی ہے۔ تیزابی مادہ ہونے کی بناء پر جسم کے اندر کھار اور تیزاب کے اعتدال کو برقرار رکھتی ہے۔  
جگر میں مفر کی افزائش کرتی ہے۔ اور زہریلے مادوں کو ختم کرتی ہے۔

### کمی کے نقصانات

کریوں میں سختی آ جاتی ہے اور جوڑوں میں سختی پیدا ہو کر درد کرتے ہیں۔  
بال خشک ہونے سے ان کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ ناخن بڑھنے سے پہلے ہی ٹوٹ جاتے ہیں۔ ریزہ کے مہروں میں خشکی پیدا ہو جانے کی بنا پر کمر درد کرتی رہتی ہے نیز جلدی سوزش لاحق ہو جاتی ہے۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

اس عنصر کی یومیہ مقدار تجویز نہیں ہو سکی۔

### جست (Zinc)

بے اولادی کے عارضہ کو ختم کرنے والی یہ دھات متعدد خامروں کے افعال کے لیے ضروری عنصر ہے نیز غذائی تحلیل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔ دامن اے کو جزو بدن بننے کے قابل بناتا ہے۔ قوت مدافعت بڑھاتا ہے، دافع جراثیم اور زخموں کو مندمل کرتا اور مردانہ بانجھ پن کو ختم کرتا ہے۔ اور انسولین کو جزو بدن بنا کر بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

### ذرائع حصول

سبزیاں: پیاز، کھنیاں اور سویا بین۔

پھل اور پھلیاں: سورج مکھی کے بیج اور مختلف اقسام کی پھلیاں۔

گوشت: مختلف اندرونی اعضاء اور سمندری غذا۔

ڈیری: دودھ اور انڈے۔

اناج: گندم کی بھوسی۔

### فوائد

واٹرس سے پھیننے والے امراض کو ختم کرتا ہے۔ ایڈز کا خاتمہ کرتا ہے  
پراسٹیٹ گلینڈز بڑھ جانے اور ریاحی نقرس کے مریضوں کو آرام پہنچاتا ہے۔ زخموں کو مندمل کرتا، شراب نوشی سے لگنے والے عوارضات کو ختم کرتا ہے۔ جلدی امراض کیل مہاسے، ایگزیم اور ذہنی دباؤ سے چھٹکارا دلاتا ہے۔

خون کے سرخ اور سفید جیسوں کو توانا کرتا اور مہلک کی خون کے مریضوں کے لیے مفید تر ہے۔ دل کے عوارضات (خون کی کمی کے باعث قلب کی درمیانی تہہ کی ممت) مہلک امراض اور جگر سکڑنے کے عارضہ کو ختم کرتا ہے۔

### کمی کے نقصانات

نشوونما، ذہنی اور جنسی قوت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ زخم دیر سے مندمل ہوتے ہیں۔ ہیکنڈر، گلہڑ اور مسوڑھوں کے زخم خراب ہو جاتے، ذیابیطس شکر کی ہو جاتی ہے اور مریض کو مختلف قسم کی وائرسی بیماریاں آتی ہیں۔ نیز پراسٹیٹ غدود بڑھ جاتے ہیں۔

### مجوزہ یومیہ مقدار (RDA)

بالغ افراد: 15 ملی گرام

حاملہ خواتین: 15+15 ملی گرام

مرضہ خواتین: 15+25 ملی گرام





## آزاد اور دافع تکسید عناصر

(Free & Antioxidants)

جن عناصر میں اضافی پروٹان یا الیکٹران ہو وہ آزادانہ طور پر دوسرے عناصر کے ساتھ مل کر ان کے کارآمد سالموں کو تباہ کر دیتے ہیں۔ فراری عناصر کی معتد بہ تعداد اندرون جسم پیدا ہوتی ہے اور ان میں سب سے موثر آکسیجن کے فراری سالے ہیں۔ یہ سالے جسم میں موجود مفید عناصر کو تلف کر کے انسانی زندگی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان زہریلے عناصر کو تلف کرنے والے عناصر مائع تکسید کہلاتے ہیں۔

انسانی جسم اس قسم کے متعدد مائع تکسید خامرے تیار کرتا ہے۔ نیز بعض دوا منہ بھی اس عمل میں معاونت کرتے ہیں۔ بیرون جسم سے تمباکو کے دھوئیں، کیمیائی مرکبات مثلاً پٹرول کی بوریج اور روغن کی بو قینا کل ڈیٹر جنٹ پاؤڈر زرعی کھادوں اور کیمیائی مادوں، الکوحل، تابکاری اور سورج کی روشنی سے یہ فراری عناصر ہمارے جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔

ان دشمن جان چیزوں میں سے تمباکو نوشی، شراب نوشی اور کافی پینا فرد کے ذاتی اختیار میں ہے اور ہر شخص ان سے اجتناب کر سکتا ہے۔ روئے زمین پر رہنے والے کسی بھی شخص کا ان فراری عناصر سے بچنا محال ہے البتہ اپنی خوراک میں مناسب ردوبدل کے ذریعہ مائع تکسید اجزاء کی حامل خوراک زیادہ مقدار میں کھائی جاسکتی ہے۔ دوا منہ اور معدنی اشیاء مثلاً وٹامن سی، ای، سیلینیم اور سلفر مائع تکسید خواص کے حامل عناصر ہیں۔ اسی طرح پودوں میں دو گروہ مثلاً کیروٹینز اور فلیوونائڈز بھی تکسیدی اثرات رکھتے ہیں۔

زروری (Carotins)

کیروٹینز ایسے ہائڈروجنی سالے ہیں جن میں کیروفنی ٹائڈز شامل ہیں مثلاً نارنجی زرد یا

سرخ رنگ والے یہ اجزاء اکثر تعداد میں پودوں کے علاوہ حیوانی بانٹوں میں انڈے کی زردی، دودھ اور چکنائی میں موجود ہوتے ہیں۔ تقریباً 40-50 کے قریب کیروفنی ٹائڈز مادوں کو ہمارا جسم وٹامن اے میں تبدیل کرتا ہے۔ ان میں سب سے موثر مادہ کیروفن ہوتا ہے۔ کیروفن مادوں کی اکثر مقدار بانٹوں اور غدہ تیوسیہ (تھائمس گینڈ) میں جمع ہو کر جسم کو بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتی ہے۔ دودھیل جانوروں بشمول انسان زندگی کا دار و مدار کیروفن اور مائع تکسید مادوں پر ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ سیلولر مادوں پر حملہ آور تباہی اور ڈی این اے (DNA) کی برپادی بڑھانے کو قتل از وقت آنے سے روکتی ہے۔

بالغ افراد میں مائع تکسید خامرے جسم میں ہونے والی توڑ پھوڑ اور خرابیوں کو جلد پورا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ تاہم جسم کے اندر توڑ پھوڑ اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ مرمت کا عمل اس پر قابو پانے میں ناکام رہ جاتا ہے اور انسان بوڑھا ہو جاتا ہے اور اس پر موت وارد ہو جاتی ہے۔ نیز یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ فراری عناصر کے تباہی پھیلانے سے مختلف قسم کے امراض مثلاً کینسر اور بڑھاپا انسان کو آن گھیرتے ہیں۔ لہذا ہمیں اپنی خوراک میں ایسے اجزاء شامل کرنا ضروری ہے جو مائع تکسید عمل میں معاون ہو سکیں۔

ذرائع حصول

سبزیاں: سبز چوں والی ترکاریاں، پالک۔

فوائد

جسم میں کیروفن کی مناسب مقدار مختلف اقسام کے کینسر مثلاً نظام انتہام اور نظام تنفس، پیچھردوں، جلد اور عروق رحم کے کینسر سے بچائے رکھتی ہے۔

غده تیوسیہ (تھائمس گینڈ) کی صحت کے لیے کیروفن والی غذاؤں کا استعمال مفید رہتا ہے۔ اور جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ خون کے سفید خلیوں کی تعداد کو بڑھا کر انہی باڈیز پیدا کرتا ہے جو متعدی بیماریوں کا قلع قمع کرتا ہے۔

نباتی رنگ (Flavonoids)

قدرتی رنگوں کا وہ گروپ جو پھلوں (بالخصوص آلو بالو، مویر، سیاہ وغیرہ) سبزیوں اور پھولوں میں پایا جاتا ہے فلیوونائڈ کہلاتا ہے۔ ان رنگوں میں دافع تکسید اثرات کے علاوہ دافع کینسر



## فاسد مادوں کا اخراج

انسانی جسم کو ہر روز نقصان دہ زہریلے مادوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ ان میں سے بعض اندرون جسم پیدا ہوتے ہیں مثلاً یوریا اور امونیا بالترتیب لمبیاتی تحلیل اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ (کاربن ڈائی آکسائیڈ ہاتھوں میں عمل تنفس کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے) آنتوں میں پیدا ہونے والے بکٹیریا سے پھیلنے والی سمیت بھی جسم میں جذب ہو کر فساد پھیلاتی ہے۔ فضا میں موجود مختلف قسم کے نقصان دہ مادے انسانی جسم پر اثر انداز ہو کر فساد پھیلاتے ہیں۔ مضرت رساں یہ جرثومے غذا، پانی، سانس اور جلد کے ذریعہ جسم میں پہنچتے ہیں۔ مضرت رساں اشیاء کی ایک طویل فہرست ہے لیکن ان میں سے اہم سیسہ پارہ، سنگسار، گیزیم، صنعتی کیمیکلز، ڈرگس، کیڑے مار ادویات، کیمیائی ادویات، الکوحل، دھواں اور بکٹیریا ہیں۔

انسانی جسم میں ان نقصان دہ مادوں سے بچنے کا اپنا نظام اور اعضاء ہیں جو اس مصیبت سے ہمیں بچائے رکھتے ہیں۔ ان میں سے اہم اعضاء جگر، گردے، پیچہ، مری اور مدافعتی نظام ہے۔ انسانی صحت کا دار و مدار ان اعضاء اور نظام کے درست کام کرنے پر ہے۔

نیچر ویتھقی جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کا خصوصی پروگرام بتاتی ہے یہ انسان کو ان زہریلے مادوں کے اثرات سے محفوظ کر کے عام جسمانی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ نقصان دہ اشیاء کی نسبت سے امراض یا علامات جسم پر ظاہر ہوتی ہیں۔

اعصابی نظام میں ابتری ..... جسم کا نپتا ہے  
ہاضمہ کے نظام میں خرابی ..... درد

دافع وائرس دافع الارجی اور دافع سوزش اثرات بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ بعض رنگ خاص خاص ہاتھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہر پودے اور جڑی بوٹی کا مخصوص کردار اس رنگ کی وجہ سے ہے لہذا ہم بلا مبالغہ کہہ سکتے ہیں کہ اس طرح کے ہزاروں رنگ کائنات میں بکھرے پڑے ہیں اور ہر رنگ کی اپنی بہار ہے..... نیچر ویتھقی میں ان رنگوں کو مختلف امراض کے خلاف کامیابی کے ساتھ صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ ہم روزمرہ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کو استعمال کر کے ان رنگوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

## پانی (Water)

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے ”ہم نے تمام چیزوں کو پانی سے بنایا“ اسی لیے انسان کو پانی کا بلبلہ بھی کہا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں پانی کثیر مقدار میں موجود ہے کیونکہ اس کے بغیر زندگی کا عمل رک جاتا ہے۔ نیچر ویتھقی ایک صحت مند انسان کو یومیہ 6-8 گلاس سادہ پانی پینے کی تلقین کرتی ہے تاکہ انسانی گردوں اور ہضم کا عمل درست طریقہ سے کام آتا رہے۔ گرمیوں کے موسم میں جب جسم کا پانی سینہ کے ذریعہ کافی مقدار میں خارج ہو جاتا ہے۔ لہذا جسم کو زیادہ پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسہال اور قے کے مریضوں کو چھوٹی چھوٹی چسکیوں کی صورت میں سادہ پانی پینا چاہیے۔ نیچر ویتھقی کے مطابق پانی کا استعمال جسم کے اندر سے فاضل اور فاسد مادوں کے اخراج کو یقینی بناتا ہے۔ ہائیڈرویتھقی کی عمارت بھی انہی بنیادوں پر استوار کی گئی ہے۔





در دھمکن اعضا کے وظائف میں ہم آہنگی کا فقدان اور مایوسی آن گھیرتی ہے۔

متعدد اقسام کے لیبارٹری ٹیسٹ ان امراض کی تشخیص کرتے ہیں۔ بھاری دھاتوں کی موجودگی کی تشخیص کے لیے بالوں کا معائنہ کیا جاتا ہے پیشاب پاخانہ اور صفرائیٹ کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیسٹ ہمیشہ کسی معتبر لیبارٹری سے کروائے جائیں (ہمارے ملک میں سب سے معتبر لیبارٹری روپیہ ہے آج کل معتبر تشخیصی لیبارٹری بھی ہر شخص کو پہچانٹیں گے مریض ثابت کر رہی ہے خاص طور پر ون ملک جانے والے افراد اس ستم کا نشانہ بن رہے ہیں اور جب وہ معقول رقم اس لیبارٹری والوں کی ”خدمت میں پیش“ کرتے ہیں تو ان کے پہچانٹیں ٹیسٹ کا رزلٹ دیکھو ہو جاتا ہے۔) بالخصوص جبکہ ذہریلے عناصر کا کھوج لگانا ضروری ہو۔ خیال کیا جاتا ہے کہ بھاری دھاتیں انسانوں کو زیادہ تک کر رہی ہیں کیونکہ اندرون جسم پہنچ کر ان کا باہر نکلتا مشکل ہو جاتا ہے۔

### فاقہ (فاسد مادوں کا اخراجی منصوبہ)

نیچر دہشتی میں اس کا علاج فاقہ کشی ہے۔ مریض کو سوائے کشید شدہ سادہ پانی کے ہر کھانے اور پینے والی چیز کے استعمال سے ایک خاص وقت تک روک دیا جاتا ہے۔ فاقہ کشی سے قبل مریض کا مکمل طبی معائنہ کر کے اس کی جسمانی صحت اور قوت برداشت معلوم کی جاتی ہے تاکہ فاقہ کرنے سے وہ مزید بیمار نہ ہو جائے۔ فاقہ کشی سے انسان کے اندرونی اعضا کو عمل و تحلیل غذا اور انجذاب سے وقتی چھٹکارا ملتا ہے اور جسم میں موجود ذہریلے اور فاسد مادوں کو باہر نکالنے کا موقع ملتا ہے۔ فاقہ کشی کے دوران جسم میں جمع شدہ چکنائیاں جسم کو قوت فراہم کرتی ہیں۔ ”فاقہ کشی کے ذریعہ صحت کی بحالی صدیوں سے انسانوں کا طرز عمل ہے اور دنیا کے ہر خطے کے رہنے والے لوگ اسے اختیار کرتے ہیں۔

فاقہ کشی سے انسان غیر ضروری دماغی پریشانیوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ فاقہ کشی کے دوران پانی کے دافر استعمال سے جسم میں جمع شدہ اورر کے ہوئے فاسد مادے خون میں شامل ہو کر مختلف ذرائع سے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ فاقہ کشی کی ابتدا میں معمولی درد سر، بدبودار سانس

اور اسہال شروع ہو جاتے ہیں تاہم یہ علامات جلدی ختم ہو جاتی ہیں۔

### مشکلات

کیزے مار دواڈی ڈی ٹی وغیرہ کا زہر چڑھنے کی صورت میں فاقہ کشی مضر ہے۔ کیونکہ اس زہر کو چکنائیاں اپنے اندر جذب کر لیتی ہیں لیکن فاقہ کی صورت میں بلڈ پریشر بڑھ کر اعصاب کو نقصان پہنچاتا ہے۔ لہذا کیمیادی زہر خورانی کے مریضوں کو فاقہ کشی نہ کروائیں۔ بلکہ انہیں زیادہ سے زیادہ مقدار میں چکنائی استعمال کرائیں (دیکھی گئی پلائیں)

### فاقہ کشی کے فوائد

بلند فشار خون، جوڑوں کی سوزش، وجع المفاصل، جلدی عوارضات، فوڈ الرجی اور ہاضمہ کے امراض میں کمی واقع جاتی ہے۔  
24 گھنٹے کے اندر اندر آنتوں میں موجود مضر بکٹیریا جسم سے اسہال کی صورت میں خارج ہو جاتے ہیں۔

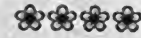
### دورانیہ

- ☆..... ۵ دن کے لیے فاقہ کشی ہر شخص نیچر دہشتہ کے مشورہ سے گھر پر ہی کر سکتا ہے۔
- ☆..... فاقہ کش کو ہر قسم کے کیمیائی عناصر اور ڈرگس وغیرہ سے بچنا ضروری ہے۔
- ☆..... سخت قسم کی جسمانی ورزش نہیں کر سکتا۔
- ☆..... نہانے کے لیے نیم گرم پانی استعمال کرے تاہم زیادہ وقت آرام ہی کرے۔
- ☆..... جسم کو کمزوری اور سردی سے محفوظ رکھنے کے لیے کمرہ کو گرم رکھے یا گرم کپڑے استعمال کرے کیونکہ فاقہ کشی سے جسمانی درجہ حرارت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- ☆..... جن لوگوں کو کافی دنوں تک فاقہ کشی تجویز کی جاتی ہے انہیں ہسپتال میں ہی ٹھہرنا پڑتا ہے تاکہ مریض ہر وقت معالج کی نگرانی میں رہے۔
- ☆..... فاقہ کشی کے دوران مریض کو دامن سی اور ہلدی کھانے کو دی جاتی ہے۔ ان دونوں اشیاء کے استعمال سے فاسد مادے جلد خارج ہو جاتے ہیں۔



## فاقہ کشی کا اختتام

- ☆.....فاقہ کشی کے خاتمہ کے لیے بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ آغاز میں بالکل تھوڑی مقدار میں کھانے کو دیا جاتا ہے۔
- ☆.....نیچر و پیٹھ فاقہ کش کو فاقہ کے خاتمہ پر باقاعدہ خوراک تجویز کرتا ہے (پھل کا ٹکڑا یا سلاڈیا کوئی اور کھانے کی چیز) اور ابتدائی دو تین دنوں کی خوراک کا مکمل چارٹ بنا کر دیتا ہے۔
- ☆.....معمول کی غذا کھانے کی باری کافی دنوں بعد اس وقت آتی ہے جب معدہ اسے ہضم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔



## ذہنی دباؤ کا علاج

## Stress Management

کسی بھی شخص کو زندگی میں اندرونی یا بیرونی ذہنی اور جسمانی دباؤ سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ تمام لوگوں کو ایک ہی قسم کے دباؤ سے واسطہ نہیں پڑتا۔ کوئی مصیبت 'جہاں' موت کا خوف شدید جسمانی اور ذہنی تناؤ کا باعث بنتا ہے۔ غور طلب نکتہ یہ ہے کہ ہر شخص کی پریشانی کا سبب الگ الگ ہوتا ہے۔ تناؤ انسانی زندگی کا ایک حصہ ہے یہ انسان کو چوکنا کر دیتا ہے۔ اس سے بچنا کسی بھی انسان کے بس میں نہیں ہے۔ ہر شخص کو اس سے کم و بیش ضرور واسطہ پڑتا ہے۔ انسان اور دیگر ممالیا جانور اپنے ارد گرد کے ماحول اور حالات کا اثر لے کر جسمانی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماحولیاتی اثرات کا اثر براہ راست گردنوں کے غدد اور عصب شرکی کے آخری سروں پر پڑتا ہے کلاہ گردہ کے غدد سے ایسے موقع پر ایڈرینالین، نارایڈرینالین، کارٹی سول اور کارٹی سون نامی ہارمونز افزا ہوتے ہیں۔ یہ ہارمونز موقع کی مناسبت سے انسان کو خوف کھانے، بھاگ جانے یا لڑنے (Fright, Flight or Fight) کی ترغیب دیتے ہیں ایسے موقع پر

☆.....سانس تیز اور گہرا آنا شروع ہو جاتا ہے۔

☆.....دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆.....خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

☆.....عضلات کی طرف خون کا بہاؤ زیادہ ہو جانے سے ان کی قوت میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆.....آنکھوں کی پتلیاں پھیل جانے سے دور تک دیکھنے کی صلاحیت میں یک دم اضافہ ہو جاتا ہے۔



☆.....خون کی تالیوں میں سکڑاؤ

☆.....منہ میں تھوک کم ہونے سے منہ خشک

☆.....پسینہ اور بلند پریش میں یکدم اضافہ

☆.....عمل انہضام اور عمل اخراج اپنا کام روک دیتے ہیں۔

☆.....جسم اور دماغ میں کچھاؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ فوری رد عمل کے لیے تیار ہو جاتے

ہیں خطرہ کی پرواہ نہ کی جائے تو جسمانی حرکات معمول کے مطابق ہو جاتی ہیں۔

☆.....خطرہ ٹل جانے کی صورت میں بھی جسم معمول پر آ جاتا ہے۔

بعض لوگ جذباتی اور نفسیاتی مسائل سے تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اگر یہ تناؤ زیادہ عرصہ

برقرار رہے تو تناؤ کا شکار ہو کر جسمانی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ روزمرہ زندگی میں اس

کی مثال گائی ہے اگر گالی برداشت کرنے کی صلاحیت نہ ہو تو انسان تناؤ کا شکار ہو کر یا تو جوابی گالی

دیتا ہے طاقتور ہو تو تھپڑ مارتا ہے کمزور ہو تو دل کو لگا لیتا ہے۔

مزمن تناؤ کی کیفیت دو محبت بھرے دلوں کا ٹوٹنا، بیوی کو خاوند کی موت کی اطلاع، کسی ماں

کا لخت جگر چھن جانا، اس کے علاوہ کسی شخص کا بیکار میں پکڑے جانا، کام زیادہ ہونا اور معاوضہ کم ملنا

وغیرہ یہ تمام تناؤ کی مزمن اقسام ہیں۔

بعض مظلوم افراد حادثہ مزمن تناؤ کے تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔

تناؤ کی وجہ سے ذہنی اور جسمانی دونوں قسم کی علامات سے واسطہ پڑ سکتا ہے طرفہ تماشہ یہ

ہے کہ تناؤ کے شکار فرد کو اس بات کا علم بھی نہیں ہو پاتا کہ میری موجودہ تکالیف کا سبب تناؤ ہے۔

تناؤ کی وجہ سے درج ذیل علامات سے انسان کو واسطہ پڑتا ہے۔

①.....ناگہانی خوف، سانس میں اتار چڑھاؤ

②.....دل کی دھڑکن میں اضافہ

③.....بے چینی، اضطراب

④.....بے خوابی

⑤.....چڑچڑاہٹ، بے صبری اور تنگ مزاجی

⑥.....پورے جسم خاص طور سے معبدہ اور پیٹ کا درد

⑦.....عضلاتی تناؤ کی وجہ سے جسم دکھتا اور درد کرتا ہے

⑧.....بار بار درد دوسر

⑨.....تمباکو اور شراب کا بکثرت استعمال

⑩.....تھکاوٹ، ذہنی ارتکاز میں کمی اور قوت فیصلہ کا فقدان

### تشخیص

☆.....مرض کی تشخیص کرتے وقت اس کی گھریلو معاشرتی اور کاروباری زندگی کے تمام پہلوؤں کا

بغور جائزہ لیں اس کام میں اگر کسی شخص کی مدد کی ضرورت محسوس ہو تو اس کی مدد ضرور حاصل

کریں۔

☆.....پورے ہفتہ کی مصروفیت ڈائری میں درج کر کے تناؤ کا درست وقت اور وجہ معلوم کریں۔

☆.....اہم مسائل کو چھانٹ کر الگ کر لیں۔

☆.....ابتدا میں اکثر لوگ اس قسم کے تحلیلی یا احتسابی کام کو وقت کا ضیاع سمجھتے ہیں بالخصوص اگر

تناؤ کا سبب کام کی جگہ پر ہو یا تناؤ کے شکار فرد کو اپنی نوکری کے چھن جانے کا ہر وقت خدشہ

ہو۔

☆.....تناؤ کا احساس ہوتے ہی اپنے مسئلہ کو کسی مخلص دوست کے سامنے رکھنے سے مفید مشورہ مل

جاتا ہے یا مسئلہ کا حل نکلتا ہے۔

☆.....اکثر ادارے اپنے کارکن کے مسئلہ کا حل تلاش کرنے میں اس کی مدد کرتے ہیں تاکہ متعلقہ

فرد خوش اسلوبی کے ساتھ ادارے کی طرف سے تفویض کردہ ذمہ داری کو نباہ سکے۔ (ملٹی

میشل)

☆.....اگر مسئلہ کی جڑیں گھر کے اندر ہوں یا کوئی ذاتی وجہ تناؤ کا باعث بن رہی ہو تو مسئلہ کو متعلقہ

فرد کے سامنے رکھ کر باہمی طور پر اس کا حل تلاش کریں۔ عام طور سے اس طرح مثبت نتائج

حاصل ہوتے ہیں اور تناؤ کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

☆.....معاشرہ میں بعض ایسی پیشہ ور تنظیمیں یا اصلاحی تنظیمیں ہوتی ہیں جو معمولی معاوضہ کے عوض یا

فی سبیل اللہ لوگوں کی پریشانیوں کو دور کرتی اور مسائل کو سلجھاتی ہیں۔ (غیر مسلم ممالک میں)

☆.....پیران کرام اور مشائخ عظام کا بھی بنیادی کام یہی ہے لیکن موجودہ دور میں ٹھگوں اور

فراڈیوں نے پیری کا ڈھونگ رچا کر لوگوں کو دونوں ہاتھوں سے لوٹنے کا بازار گرم کر رکھا



ہے۔ یہ کالے جادو کو توڑنے والے بابے اور راہ حق سے بھٹکانے والے ذہن پر قسم کے فراڈیے لوگوں کے مسائل سلجھانے اور پریشانیاں دور کرنے کے بجائے ان میں مزید اضافہ کر رہے ہیں۔ اور اصلی پیر (اللہ اور اس کے رسول کے چاہنے والے) اس دور میں جھوٹے کہلا رہے ہیں کوئی شخص ان کی باتوں پر عمل کرنے کو تیار نہیں۔

☆..... اکثر لوگوں کی کوشش ہوتی ہے کہ اپنے مسائل کو خود ہی حل کر لیں اور دوسروں کو اس کی بھٹک بھی نہ پڑنے دیں کیونکہ لوگ بعد میں مذاق اڑاتے اور بے عزت کرتے ہیں حالانکہ جس سے مشورہ لیا جاتا ہے اسے امانت دار سمجھ کر بات کی جاتی ہے۔ لیکن اکثر لوگ بددیانتی کے مرتکب ہوتے ہیں لہذا مشورہ دینے والے کو چاہیے کہ مشورہ دینے کے بعد امانت دار بن کر اپنے مشورے اور مسائل کے بیان کی حفاظت کرے اور جب وہ مسائل حل نہیں ہو پاتے تو گھبرا کر مزید خرابیاں پیدا کر لیتے ہیں۔ اسی لیے تو کسی شاعر نے کہا ہے۔

حوصلہ ہارے نہ انسان پریشانی میں

بنے کام بگڑ جاتے ہیں نادانی میں

پریشانی حال لوگوں میں یہ خیال بھی پرورش پا جاتا ہے کہ صرف اسی کو پریشانی اور ذہنی تناؤ سے واسطہ ہے جبکہ باقی سب لوگ اس سے بچے ہوئے ہیں لہذا انہیں اس کی پریشانی کا احساس کس طرح ہو سکتا ہے۔ لیکن یہی پریشانی حال شخص اگر کسی کے سامنے اپنی پریشانی کا ذکر کرے تو اسے معلوم ہوگا کہ اس کے ارد گرد اس قسم کے مسائل سے سینکڑوں نہیں ہزاروں لوگوں کو سامنا ہے۔ جب اسے یہ معلوم ہو جائے تو اس کی پریشانی اور ذہنی دباؤ میں خود بخود کمی واقع ہو جائے گی اور اسے محسوس ہوگا کہ

چمن میں میرے راز دان اور بھی ہیں

جب ایک دفعہ یہ احساس پیدا ہو جائے تو آپ دیکھیں گے کہ قدرت کس انداز میں اس شخص کی مدد کرتی ہے افلاک سے اس کے نالوں کا جواب ہی نہیں آتا غیب سے اس کے لیے اسباب بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ جب ذہن تہذیبی کے لیے تیار ہو جائے تو.....

☆..... اپنی اپنے خاندان اور دوستوں کی صحت اور بہتری کی طرف توجہ دی جائے۔  
☆..... ہفتہ میں کم از کم ایک دن مکمل اپنے روزمرہ مشاغل سے ہٹ کر معاشرتی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ اہل خانہ کے ساتھ سیر و تفریح پر نکل جائیں۔ لوگوں کے مسائل سنیں اور سمجھیں اور ان کے حل کو زبانی، جسمانی اور مالی طور پر حسب استطاعت حل کرنے کی کوشش کریں۔

☆..... صبح کے وقت سخت ورزش کریں اس طرح فجر کی نماز کے بعد آنے والی نیند (کمر سیدھی کر نے اور وقت ضائع کرنے کے لیے) خود بخود بھاگ جائے گی جسم کو صاف ستھری آکسیجن کثیر مقدار میں حاصل ہوگی۔ رات کو اگر ہلکی پھلکی سیر کا موقع نہ بھی مل سکے تو عشا کی نماز پوری پڑھیں اس سے جسم تھک جائے گا اور نیند گہری آئے گی بہتر یہ ہے کہ فرض جماعت کے ساتھ ادا کرنے کے بعد باقی نماز مکمل کر لیں اور آکر سو جائیں۔ گہری نیند سونے سے سونے کا پروگرام ہو تو مسجد میں ہی نماز مکمل کر لیں اور آکر سو جائیں۔ گہری نیند سونے سے ذہنی تناؤ کی کیفیت میں کمی واقع ہو جائے گی اور آپ صبح تازہ دم اٹھیں گے۔

☆..... غیر مسلم حضرات صبح شام کے اوقات میں ہلکی ورزش، مراقبہ، یوگا اور ارتکاز کے ذریعہ یہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆..... نماز، یوگا اور مراقبہ کے وقت اگر خوشبو بھی لگائی جائے یا اگر بتی سلگائی جائے تو ماحول مزید خوشگوار ہونے سے زیادہ مفید نتائج حاصل ہوں گے۔

☆..... سونے سے قبل ہلکی مالش بھی مفید ہوتی ہے اہل اسلام مالش کے دوران آیت الکرسی، سورۃ اخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے پورے جسم پر پھیر لیں۔

☆..... مسلمانوں کے لیے نماز کی پابندی اور باقاعدگی اور غیر مسلم حضرات کے لیے پابندی سے ورزش کا اہتمام ذہنی تناؤ سے بچانے کے مفید ذرائع ہیں۔

☆..... لمبے عرصہ تک ذہنی تناؤ کی حالت میں رہنے سے انسان مختلف اقسام کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے جن میں سے بعض جان لیوا ہوتی ہیں۔

☆..... ذہنی تناؤ کی وجہ سے بلند فشار خون، دماغی صدمہ، درد دل، دل کا دورہ، دوران خون کے امراض، السر، درد سر، اداسی، نا یوسی، بدحواسی، آنسوؤں کے امراض اور جسمانی مدافعتی نظام میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے متعدد اقسام کے عفونی امراض انسان کو آن گھیرتے ہیں۔



## گرہہ کے غدود

ذہنی تناؤ کی کیفیت کا براہ راست اثر گرہہ کے غدود (ایڈرنل گلینڈز) پر پڑتا ہے۔ ان غدود کی ذمہ داری حالات اور موقع محل کی مناسبت سے متاثر شخص کو خوف کھانے، بھاگنے، بچنے یا جھگڑنے (Fright, Flight or Fight) کے لیے تیار کرنا ہے وماغ کو اس قسم کی ہدایات جاری کرنے کے لیے ایڈرنل گلینڈز سے ہارمونز خارج ہو کر خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہارمونز کے دود گیر گروپ بھی ایڈرنل غدود سے خارج ہوتے ہیں۔

☆..... گلوکوکورٹی کوسٹیرائڈ

☆..... منرلوکوکورٹی کوسٹیرائڈ

ان ہارمونز کا کام غذا کی تحلیل اور اندرون جسم نمکیات اور پانی کے توازن کو برقرار رکھنا ہے۔ لمبے عرصہ تک ذہنی تناؤ کی حالت برقرار رہنے سے تھک ہار گرہہ کے غدود کی فعلیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور وہ دباؤ کو برداشت کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں جس کے بعد ذہنی تناؤ دل سے دوران خون اور مدافعتی نظام پر حملہ آور ہوتا ہے اور خون میں پونائیم کی مقدار میں کمی واقع ہو جانے سے سانس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

لہذا ایک منجھورہ پیتھالوجی سریشوں کو زیادہ پونائیم والی غذا میں استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے تاکہ ایڈرنل گلینڈز کی کارکردگی میں بہتری آ سکے اس مقصد کے لیے وٹامن سی، بی 5، میگنیشیم اور جست کی حامل غذا میں استعمال کروائی جاتی ہیں۔

نباتات میں ”جن سنگ“ ایسا پودا ہے جس کا جوہر فوری طور پر ایڈرنل گلینڈز کو تقویت پہنچاتا، ذہنی دباؤ کو ختم کرتا اور جسم کو دوبارہ فعال کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سی جڑی بوٹیاں ایسی ہیں جن کا جوہر یا قہوہ بنا کر پینے سے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



## نباتی ادویات

## Herbals

کیمیائی ادویہ کے رسیا کم علم اور کم فہم معالجین نباتی ادویہ یا عقاقیر کے استعمال کو بکواس یا کھربوٹوں کے سے زیادہ وقعت دینے کو تیار نہیں۔ یہ کیڑہ در حاسد لوگ کہتے ہیں کہ جڑی بوٹیاں تو صرف مریض کو لمبائی تسلی دینے کا ذریعہ ہیں یا اگر کچھ کرتی بھی ہیں تو ایک آدھ علامت کو وقتی طور پر ختم کو سکتی ہیں شدید مرض کی حالت میں صرف اور صرف طاقتور کیمیائی مرکب ادویات ہی مریض کو صحت سے ہم کنار کر سکتی ہیں۔ انہیں جان لینا چاہیے کہ دنیا کا سب سے قدیم طریقہ علاج ہونے کا اعزاز نباتی ادویات کو ہی حاصل ہے اور ان ادویات کی شفا یابی کے نتائج صدیوں پر پھیلے ہوئے ہیں۔ دنیا کے ہر ملک میں آج بھی لوگوں کی اکثریت ویسی طریقہ علاج کی معتقد ہے اور ویسی علاج کرانا پسند کرتی ہے۔ نباتی ادویات علامات سے آگے بڑھ کر مرض کی جڑ کو ختم کرتی ہیں۔ جب مریض کسی حاذق حکیم کے پاس پہنچتا ہے تو وہ اپنی حذاقت کے ذریعہ پیچیدہ سے پیچیدہ مرض کے لیے بھی ایسی دوا تجویز کرتا ہے جو مرض کا جڑ سے قلع کر دیتی ہے موجودہ دور میں تو یہ نباتی ادویات آگے بڑھ کر ان مصنوعی کیمیائی یا نامیاتی ادویات کے استعمال کے نتیجہ میں پیدا شدہ مضر علامات یا امراض کو بھی ختم کر رہی ہیں۔

## قدیم تھذیبیں اور نباتی ادویات

انسان زندگی میں نباتی ادویہ کا دخل اتنا ہی قدیم ہے جتنا خود انسان ہے۔ قدیم زمانہ میں انسان دوا کو علیحدہ استعمال کرنے کا عادی نہ تھا بلکہ اپنی روزمرہ غذا میں ہی ایسی تبدیلیاں کر لیتا کہ وہی غذا دوا بھی بن جاتی تھی۔ قدیم مصر میں غلاموں کو روزمرہ خوراک میں لہسن کا استعمال زیادہ کرایا جاتا اور لہسن کے استعمال سے غلام متعدد قسم کے عفونی امراض اور بخار سے محفوظ رہتے تھے۔



طب کی تاریخ میں سب سے قدیم طبی کتب مصر سے ہی ملی ہیں۔ قدیم مصری راہب لوگوں کا علاج جڑی بوٹیوں کے ذریعہ ہی کیا کرتے تھے۔ ۱۵۰۰ قبل مسیح کی مصری کتابوں میں ہمیں دارچینی اور زیرے کا بطور دوا استعمال کا تاریخی حوالہ ملتا ہے۔ قدیم یونانی اور رومن بھی جڑی بوٹیوں سے علاج کیا کرتے تھے جب ان اقوام نے دوسرے ملکوں پر لشکر کشی تو ان کے معالجین نے ان ملکوں کی جڑی بوٹیوں کا مطالعہ کر کے ان کے فوائد سے اپنی اقوام کو آگاہ کیا اور ان سے علاج کیا مثلاً روز میری اور کثیر کے پودے دوسرے علاقوں میں متعارف کرائے۔

زمانہ قدیم کی تاریخ میں ہمیں چینی اور ہندی بھی جڑی بوٹیوں سے علاج کرتے ہوئے ملتے ہیں برطانیہ میں جڑی بوٹیوں سے علاج کا طریقہ خانقاہی نظام سے وابستہ تھا پادری اور راہب ہی درویشوں اور مقامی لوگوں کا علاج معالجہ کیا کرتے تھے۔ ویلز اور سکاٹ لینڈ میں جڑی بوٹیوں کے علاوہ روحانی طریقہ علاج بھی مروج تھا معالجین مریض کے مذہب کے مطابق اس کا روحانی اور جسمانی علاج کیا کرتے تھے۔

پندرہویں صدی میں چھاپہ خانہ کی ایجاد کے ساتھ ہی علاج معالجہ کی کتب بھی چھپ گئیں ان کتابوں میں پودوں کے خواص اور فوائد لکھے گئے۔ 1630ء کے لگ بھگ لندن کے رہائشی جان پارکسن نے مفید پودوں کے بارے میں ایک کتاب لکھی۔ جبکہ عطاروں کی دکانیں مکمل گئیں۔ 1649ء کے لگ بھگ گولس کلپر (1616-1654ء) کی مشہور زمانہ کتاب "The Complete Herbal & Physician" زیور طباعت سے آراستہ ہو کر منظر عام پر آئی۔ اس کے بعد 1812ء میں ہنری پاٹرن نے جڑی بوٹیاں اور جوئیں فراہم کرنے کا کاروبار شروع کیا۔ اس زمانہ میں جڑی بوٹیوں کے متعلق برطانیہ، یورپ، مشرق وسطیٰ، ایشیا اور امریکہ میں پھیلے لوگ کہانیوں اور علم کو ہنری پاٹرن نے ایک ضخیم کتاب "Patter's Eneyclopaedia of Botanical Drugs & Preparations" کی صورت میں لکھا۔ اس کتاب کو بہت زیادہ پذیرائی ملی اور آج بھی بازار میں دستیاب ہے۔

اسی دور میں صنعتی ترقی کو عروج حاصل ہوا اور ادویہ سازی بھی صنعت کی شکل اختیار کر گئی۔ بڑے بڑے دوا خانوں میں بنی کیسائی ادویات نے مقامی جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ دواؤں کو مارکیٹ سے باہر پھینک دیا۔ اس کے باوجود دیہاتوں میں رہنے والوں نے دیسی طریق علاج کو ترک نہ کیا۔ 1864ء میں برطانیہ میں نیشنل ایسوسی ایشن (بعد میں انسٹی ٹیوٹ) آف میڈیکل

ہر باسٹ کی بنیاد رکھی گئی تاکہ دیسی طریقہ علاج کے تحفظ اور معالجین کی تربیت کا انتظام کیا جاسکے۔ 1864ء سے لے کر بیسویں صدی تک اس ادارے نے دیسی طریقہ علاج کی حفاظت کی لڑائی لڑی اس طریقہ علاج میں لوگوں کی دلچسپی کو قائم رکھا بیسویں صدی کے آخری میں برسوں میں تو اس جنگ میں انتہائی شدت آگئی۔ ادارے نے نامیاتی ادویہ کے مابعد اثرات اور عریاں اشتہاری مہموں کے خلاف علم بلند کیا۔ خود دوا ساز اداروں اور ڈاکٹروں کے درمیان بے اعتمادی اور نامناسب ادویہ کی تیاری نے بھی لوگوں کو دیسی طریقہ علاج کی طرف متوجہ کیا۔ قدرت اور مظاہر فطرت میں انسان کی ازلی دلچسپی نے بھی اس میں اپنا کردار ادا کیا اور دیسی طریقہ علاج کو عوام میں دوبارہ پذیرائی ملی۔ ذرائع آمد و رفت میں تیزی آنے سے امریکن جڑی بوٹیاں بھی دیسی طریقہ علاج میں شامل ہو گئیں اور جدید سائنسٹک طریقوں سے ان کی آزمائش کے بعد ان کو بھی کتاب الادویہ میں شامل کر لیا گیا۔

نباتی ادویہ کو بلا مبالغہ ہم جدید علم الادویہ کا نقیب قرار دے سکتے ہیں لیکن آج ہم دیکھ رہے ہیں کہ دیسی طریقہ علاج نے نامیاتی دواؤں سے علاج کرنے کے طریقہ کو پس پشت ڈال دیا ہے اور اپنے آپ کو حقانیت کی بنیاد پر منوالیا ہے۔ دنیا بھر میں لوگوں کا رجحان دیسی طریقہ علاج کی طرف بڑھ رہا ہے اور مزید طریقہ علاج کی نسبت 4۲3 گنا زیادہ لوگ دیسی علاج سے فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ مزید طریقہ علاج اعصابی نظام کے امراض کے علاج میں بالکل ناکام ہے جبکہ موجودہ دور میں اکثر لوگوں کو ذہنی تاؤ، اضطراب، دباؤ اور پریشانی جیسے اعصابی امراض سے ہی واسطہ ہے۔ اعصابی بے چینی کا ذکر معدودے چند لوگوں نے ہی علم الامراض کے زمرہ میں کیا ہے اور اسے بھی صرف بارہ انکشتی آنت کے السر، معدہ کے السر، بڑی آنت کے السر اور آنتوں کے امراض کا سبب مانتا ہے۔

جبکہ ہم اس بات کو بہت پہلے سے جانتے ہیں کہ جب کوئی شخص پریشان ہوتا ہے تو اس کے معدہ میں نمک کے تیزاب کی قلت پیدا ہو جاتی ہے (ہاضمہ کے تیزابوں میں سے ایک اہم تیزاب) جس کے نتیجہ میں ہضم کا فعل انتہائی سست پڑ جاتا ہے اور غذائی تحلیل میں زیادہ وقت لگتا ہے اور غذا معدہ میں ہی متعفن ہو جاتی ہے۔ جبکہ اضطراب اور بے چینی پیدا ہونے سے گردوں کے غدودوں سے ایڈرینالین خارج ہو کر نمک کے تیزاب کی پیداوار کو بڑھا دیتی ہے جس کے نتیجہ میں معدہ میں تیزابیت ہو جاتی ہے۔ تیزابی مادوں کی زیادتی کی وجہ سے معدہ میں سوزش ہو جاتی



ہے جو بڑھتے بڑھتے پہلے درد اور پھر زخم کی صورت اختیار کر جاتی ہے۔ یاد رکھیں کہ جب ہم پریشانی کو اپنے دماغ میں بٹھا لیتے یا سوار کر لیتے ہیں تو ارادی اعصابی نظام خود کار اعصابی نظام کو کنٹرول کر کے اس پر گرفت کر لیتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔

نباتات سے علاج کرنے والا شخص نباتی ادویہ کے ذریعہ اس خرابی کو رفع کرتا ہے۔ ضدی قسم کے جلدی امراض کے دفعیہ کے لیے ایسی جڑی بوٹیاں استعمال کرتا ہے جو جلدی مرض کو ختم کر دیتی ہیں اس کے بعد وہ نظام دوران خون کو تحریک دے کر زہریلے مادوں کو اس جگہ سے اٹھا کر نکلنے والی دوائیں دینے کے بعد جگر اور گردوں کی قوت کو بڑھانے اور افعال کو تیز کرنے والی دوائیں دے کر زہریلے مادوں کو جسم سے خارج کر دیتا ہے اس بے ضرر طریق علاج سے جب زہریلے مادے جسم سے پوری طرح خارج ہو جاتے ہیں تو مریض مہینوں یا سالوں بعد کچھ کاسانس لیتا ہے اور ویسی جڑی بوٹیوں سے علاج پر اس کا اعتماد مزید بڑھ جاتا ہے..... حیران کن بات یہ ہے کہ مروجہ طریق علاج نے ہمیشہ ہی مریض کی علامات کو سفیر اند دے کر دبا دیا جس کے نتیجہ میں کچھ عرصہ بعد مرض دوبارہ نمودار ہو گیا اس کے علاوہ جلدی امراض کی ایلو پیتھک ادویات نے مریضوں کو فائدہ کم اور نقصان زیادہ پہنچایا مثلاً انہی ہشامین یا بنزو ڈایازل پیز استعمال کرنے کے بعد مریض پر غنوا کی چھابگی اندرون جسم سمیت بڑھ گئی مریض کو لمبے عرصہ تک دوا کے زیر استعمال رہنے سے مابعد اثرات بھی بھگتنے پڑے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ویسی ادویات قدرت کی تیار کردہ ہوتی ہیں اور انسان کے جسم اور ذہن میں ان کے لیے ایک قدرتی کشش پائی جاتی ہے جبکہ مروجہ ادویات نامیاتی مرکبات پر مشتمل ہیں انسانی ذہن اور جسم کبھی بھی ان سے مانوس نہیں ہو سکتا۔ ویسی ادویات اعصابی نظام کو احسن طریقہ سے درست کر دیتی ہیں۔ ان ادویات میں انسانی فلاح اور بہبود کا عنصر نمایاں ہوتا ہے لہذا ان کے استعمال سے انسانی جسم خود کار طریقہ سے صحت کی شاہراہ پر گامزن ہو جاتا ہے۔ ویسی علاج بھی کسی ایسے مستند معالج سے کرنا چاہیے جو مرض اور دوا دونوں کی کیفیت اور علامات سے آگاہ ہو۔ جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے بھی آج کل اپنی ادویات خیساندہ قبوہ شافہ شوموشن، نکچرز، قرصوں اور جوب کی شکل میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ ادویات پنساری، حکیم، ہومیو پیتھ کی بآسانی دکان سے حاصل ہو جاتی ہیں۔

## ذہنی دباؤ دور کرنے والی ادویات

### بابونہ..... (کیمومیلا)

یہ دوا ذہن اور جسم کو سکون پہنچاتی ہے۔ اضطراب اور عضلاتی تناؤ کو فوراً ختم کر کے مریض کو سکون کی حالت میں لے آتی ہے۔ بعض لوگ اس دوا کا قبوہ بھی بنا کر پیتے ہیں۔

### مشک بالا، بالچتر، سنبل الطیب..... (ولیریانہ)

مثالی مسکن ہے۔ اس پودے کی گندھیوں (جڑوں) میں فراری تیل پایا جاتا ہے جس کا نام ولیر یا نک ایسڈ ہے اس کے علاوہ چوٹی نین نامی نمک اور آئری ڈائنڈ نامی مرکب بھی پایا جاتا ہے۔ یہ تمام اجزاء باہم مل کر اضطراب اور ذہن میں موجود ادھم کو ختم کرتے ہیں۔ بالچتر بغیر غنودگی، جبے ہوشی یا افسردگی پیدا کئے ذہن کو انتہائی اہم کاموں کے لیے مستعد کرتا ہے۔ امتحان یا ڈرائیونگ ٹیسٹ پاس کرنے سے قبل اس کا استعمال ذہن کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ ہومیو پیتھی میں اس دوا کا ٹنگر استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ویسی طب میں اسے کوٹ کر ادویات میں شامل کر لیتے ہیں۔

### فلفلی پودہ..... (پیر منڈ)

ہاضمہ کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ بد ہضمی، ریاخ، قبض اور متلی کا خاتمہ کرتا ہے۔ بہترین دماغی ٹانک ہے خاص طور سے جب سوچ کے زاویہ کو ایک جگہ مرککز کرنا ناممکن ہو۔ مراقبہ کرنے یا نماز میں یکسوئی کے لیے اس کا استعمال فوائد کا حامل ہے۔ یہ انفلونزا اور زکام کا بہترین علاج ہے لفللی پودینہ اور بابونہ کا جوشاندہ درد شقیقہ اور ذہنی تناؤ سے ہونے والے درد سر کا شافی علاج ہے۔

### بسنت، علف چائی..... (ہائی پیر یکم)

دافع سوزش اور دافع درد خواص کا حامل ہے۔ اس کا مقامی استعمال اعصابی درد اور عرق النساء کے لیے مفید ہے۔ اس کی مسکن خصوصیت کا سبب اس میں موجود گلابی کوساندھائی پیرین نامی سرخ رنگ کا مادہ ہے اسی مادے کی بدولت یہ اعصابیت اور چڑچڑے پن کو ختم کرتا ہے۔ اکثر اطباء اس دوا کو اپنے نسخوں میں استعمال کرتے ہیں مگر اس کا نام چھپا جاتا ہے۔



## لیمن بام

یہ پودا بیک وقت ہاضم اور دافع تشنج خصوصیات کا حامل ہے یہی وجہ ہے کہ اس کا اثر عصب راجع پر بہت ہے (عصب راجع یا عصب تانیہ۔ یہ عصب آلات تنفس، آلات آواز کو حرکت دیتا ہے، حلق، مری، معدہ اور دل کو حرکت کی قوت دیتا ہے اس کی گیارہ شاخیں ہیں جو معدہ، پیٹ کے چربی پر دہ، کلی، طبلہ اور مرارہ میں پھیلتی ہیں) جدید تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ یہ دوا دماغ کے تمام بازوؤں پر کام کرتی ہے عصب راجع پر اثر انداز ہو کر اس سے متعلقہ تمام اعضا کی خرابیوں کو درست کرتی ہے۔ نیورسٹمیا (مکمل اعصابی شکستگی) درد شقیہ اور معدہ کا اعصابی درد اس دوا کے دائرہ کار میں آتے ہیں۔

## لائم فلاور

یہ دوا اضطراب اور بیشفعالی کو درست کرتی ہے۔ بے خوابی، بلند فشار خون کے علاوہ اعصاب اور عضلات کو سکون پہنچاتی ہے۔

## گانو زبان..... (بورج)

مشہور دماغی ناک ہے۔ درد درد شقیہ اور افسردگی کا قلع قمع کرتا ہے۔  
جنی..... (اوٹ)

نباتی مقوی ادویات میں سے ایک ہے۔ جنی اعصابی نظام کو تقویت دیتی ہے۔ جنی میں موجود ورائٹن الکلائڈ درد دل اور دل کی سستی کو ختم کرتا ہے۔ مارفین، ہیرون، تمباکو اور شراب کے نشہ کی عادت کو ختم کرتا ہے۔

## مفرح مشروبات

## نیم گرم دودھ اور شہد

دودھ میں دارچینی ڈال کر گرم کرنے کے بعد اس میں شہد ملا کر پینے سے سکون حاصل ہوتا ہے اور بے خوابی کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

## حشیش الدینار کا قہوہ

جب کبھی بہت شدید تباہی کی کیفیت پیدا ہو جائے تو حشیش الدینار کی کلیاں یا کلیوں پر گے پھول پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ قہوہ تیار ہو جانے پر اسے اتار لیں۔ یہ قہوہ اضطراب اور بے خوابی کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

## تسکین بخش قہوہ

نسخہ	وزن
گل بابونہ	25 گرام
لائم فلاور	25 گرام
مشک دانہ	25 گرام
گیندا	25 گرام
شک لنگلی پودے کے پتے	25 گرام
گل شاہ پسند	15 گرام
میتھی کے بیج	1 چمچ
پانی یا گلاب پانی	100 گرام

## ترکیب تیاری

نسخہ کے تمام اجزاء ملا کر گہرے رنگ کی ہوا بند بوتل میں محفوظ کر لیں۔ حسب ضرورت 1 چمچ لے کر 300 ملی لیٹر پانی میں ابال لیں۔ ابلنے کے بعد 5 منٹ تک کیتلی کو دم پخت کر دیں۔ لیوں اور شہد ملا کر پیئیں۔ اضطراب اور بے چینی کو ختم کرنے میں بے مثال ہے۔ اس قہوہ کا صبح شام ایک ایک کپ پینے سے طبیعت فرحت و سکون حاصل کرتی ہے۔

## قہوے کا ایک اور نسخہ

نسخہ	وزن
بالچھر	1 چائے کا چمچ
شک پودینہ	1 چائے کا چمچ



بابونہ خشک

آدھا چائے کا چمچ

کنیر کے پھول

آدھا چائے کا چمچ

کھولتا ہوا پانی

600 ملی لیٹر

ترکیب تیاری: نسخہ کے تمام اجزاء کو کسی برتن میں ڈال کر اس میں کھولتا ہوا پانی ڈال کر برتن کا منہ 15 منٹ تک اچھی طرح بند کر دیں ڈھکن ہٹانے کے بعد اچھی طرح ہلا کر نتھار لیں اور ایک گلاس دن میں تین مرتبہ ایک ہفتہ تک پینے سے طبیعت فرحت پاتی ہے۔

### پریشانی اور دباؤ دور کرنے کا ٹانک

نسخہ

وزن

تازہ گروندہ

ایک چائے کا چمچ

بھوا کی کوئلیں

ایک چائے کا چمچ

برگ گاؤ زبان

ایک چائے کا چمچ

موہن (مفتی) سیاہ

ایک چائے کا چمچ

ابلتا ہوا پانی

600 ملی لیٹر

ترکیب تیاری: تمام اجزاء کو کھولتے ہوئے پانی کی کیتلی میں ڈال کر آگ بند کر دیں اور کیتلی کا منہ اچھی طرح ڈھانپ دیں۔ 5 منٹ کے بعد ڈھکن اتار کر اجزاء کو اچھی طرح ہلائیں اور نتھار کر لیموں اور شہد ملا کر پیئیں۔

### اداسی دور کرنے والے دو ٹانک

نسخہ

وزن

نگروندہ

2 چائے کے چمچ

نیاز بو

1 چائے کا چمچ

ترکیب تیاری: اجزاء کو 600 ملی لیٹر کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر آگ بند کر دیں اور کیتلی کے اوپر ڈھکن دے دیں۔ 5 منٹ کے بعد ڈھکن اتار کر اجزاء کو اچھی طرح ہلانے کے بعد نتھار کر پیئیں۔

نسخہ نمبر ۲

بھوا کی کوئلیں

2 چائے کے چمچ

نیاز بو

2 چائے کے چمچ

Melissa

2 چائے کے چمچ

ترکیب تیاری: تمام اجزاء کو 600 ملی لیٹر کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر نیچے آگ بند کر کے 5 منٹ کے لیے اچھی طرح ڈھانپ دیں۔ 5 منٹ کے بعد ڈھکن اتار کر اجزاء کو ہلائیں اور نتھار کر پیئیں۔

### ریواس کا قہوہ

نسخہ

وزن

ریواس

175 گرام

ملٹھی (لکڑی)

15 گرام

ابہل

7 گرام

چینی (شکر)

100 گرام

سرکہ انگوری (خالص)

2 لیٹر

آمین

### ترکیب تیاری

تمام اجزاء کو کسی تام چینی یا شیشے کی صراحی میں بھر کر ہلکی آنچ رکھ کر چوبلے پر چڑھا دیں اور اس وقت تک آگ جلانے رکھیں جب تک آمیزہ کی مقدار آدھی نہ ہو جائے۔ تمام آمیزہ کو چھلنی میں چھاننے کے بعد کسی مضبوط ڈھکن والی شیشے کی بوتل میں محفوظ کر رکھ لیں۔

### اکلیل کوہی اور سرکہ انگوری

اکلیل کوہی کی صرف 6 کوئلوں کو خالص انگوری سرکہ میں 14 دن تک بھگو دیں۔

### طریقہ استعمال

50 گرام روزانہ پینا ٹانک کا کام دیتا ہے۔



دوسرا حصہ

## کتاب المفردات

(1) اہبل، عرعر (جونی پُر، جونی پیرس کمیونس)

(Juniper' Juniperus Communis)

**محل وقوع:** برطانیہ کی مقامی جھاڑی ہے۔ اس کے علاوہ دنیا کے مختلف حصوں میں اگتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے اور گولر۔

**خواص:** پختہ گولروں سے حاصل شدہ تیل مقوی معدہ، مدربول اور کاسر ریاح ہے۔

**افعال:** اہبل کے پختہ بیروں سے حاصل ہونے والا تیل بدہضمی اور ریاح کو ختم کرنے کے علاوہ گردہ اور مثانہ کے امراض میں اچھا کام کرتا ہے۔

اہبل دوسری مدربول ادویہ کے ساتھ مل کر استسقاء کو ختم کرنے میں شہرت کا حامل ہے۔

**استعمال:** گولروں سے حاصل کردہ تیل، لکڑی سے حاصل کردہ تیل، عصارہ، ٹب۔

(2) اپنی کاک (اپنی کاکوانہا، سیفالس اپنی کاکوانہا)

(Ipecacunha' Cephaelis Ipecacuanha)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن برازیل، بولیویا اور جنوبی امریکہ کے دیگر ممالک

ہیں۔ سترھویں صدی میں پہلی مرتبہ یورپ اس پودے سے متعارف ہوا۔

**مستعمل حصہ:** جڑ۔

بہمن سرخ اور سرکہ (سفید)

نسخہ	وزن
بہمن سرخ	100 گرام
سرکہ سفید	1 لٹر

**ترکیب تیاری**

بہمن سرخ کو 2 ہفتوں تک سرکہ میں بھگو دیں۔ 2 ہفتے گزرنے کے بعد محلول کو ملل کے کپڑے سے چھان لیں اور حاصل شدہ محلول کو میٹھا کرنے کے لیے اس میں شہد ملا کر ایک دن تک مزید چھوڑ دیں۔

**ترکیب استعمال**

50 ملی لٹر روزانہ ظہرانہ اور عشاء سے قبل پینا مفید ہے۔

خیساندہ: 600 ملی لٹر پانی میں بہمن سرخ کا خیساندہ بھی تیار کر سکتے ہیں۔



اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین





اس کی جڑیں ۳ تا ۵ میاتی مرکبات (اکلائنڈز)

i.....ایمیتین Emetine

ii.....سیفالین Cephaelin

iii.....سائیکوٹرین Psychotrine

2 گلوکوسائیڈز، کولین (Choline) زال (Resin) کیلشیم آگزائیٹ (Calcium oxalate) اور دیگر مرکبات کے علاوہ فراری تیل بھی موجود ہوتا ہے۔

خواص: معرق، مقوی، ملغم اور محرک ہے۔

افعال: انسانی جسم پر اپنی کاک کا اثر دی جانے والی مقدار کے مطابق ہوتا ہے۔

قلیل مقدار میں اپنی کاک دی جائے تو معدہ جگر اور آنتوں کو تحریک دے کر ہاضمہ درست کر دیتی اور بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔

معمولی زیادہ مقدار میں دینے سے اس کے معرق اور ملغم اثرات ظاہر ہوتے ہیں اور یہ نزلہ زکام، کھانسی اور پیچش کو درست کرتی ہے۔

زیادہ مقدار میں اپنی کاک استعمال کرنے سے مریض کو قے آنا شروع ہو جاتی ہے۔

اپنی کاک ایمپائی پیچش کو درست کرنے میں تاریخی شواہد کی حامل دوا ہے۔

اس دوا کو دیتے وقت اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ اس میں موجود ایسے ٹکسینوں کو خون کی نالیوں، پیچسپروں اور آنتوں کو اپنے زہریلے اثرات سے شدید خراب کر کے مریض کو مزید خراب کر سکتی ہے۔

استعمال: جڑ کا سفوف، عصارہ چکر اور شربت۔

(3) اترنج..... (برگاموٹ)

(Bargamot)

محل وقوع: اس پودے کا اصلی وطن شمالی امریکہ ہے۔

مستعمل حصے: مکمل پودے سے کشید کردہ تیل اور پتے۔

خواص: جن کاموں میں است اجوائن مستعمل ہے وہی کام اترنج کرتا ہے۔ اس کا تیل دافع تعفن، معطر، کاسرریاح، دافع تشنج اور مقوی ہے۔

افعال: چائے کی بادشاہت سے قبل پورے امریکہ میں اس پودے کی پتیوں سے قہوہ بنا کر پیا جاتا تھا۔ اس کا خیساندہ کھانسی، گلے کی خراش، بخار اور نزلہ زکام کا بہترین علاج ہے۔

استعمال: اسٹینشل آئل، خیساندہ اور عصارہ۔

(4) اجمود (پارسلے، کیروم پیٹروسلینم)

(Parsley, Carum Petroselinum)

جانے پیدائش: اسے پہلی مرتبہ ۱۵۴۸ء میں برطانیہ میں کاشت کیا گیا اور اب پورے انگلینڈ اور سکاٹ لینڈ میں یہ پودا کاشت کیا جاتا ہے۔

مستعمل حصہ: جڑ، پتے اور بیج۔

اس کی جڑ معمولی مقدار میں خوشبودار ہوتی ہے۔ جڑ میں نشاستہ، لعابی مادہ، شکر، فراری تیل اور اپیین (Apiin) موجود ہوتا ہے۔

اجمود کے بیجوں میں فراری تیل کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان میں تارپین (Terpenes) اور اپیول (Apiol) نامی مادے ہوتے ہیں۔

خواص: کاسرریاح، مقوی، ملین اور مدربول ہے۔

افعال: اس کا بیج جو شائدہ گردے کی پتھری، مثلاً، گردہ، یقان اور استسقا میں مفید رہتا ہے۔

اجمود کے کچلے ہوئے بیج طاعون اور بلیری یا بخار کا بہترین علاج ہیں جبکہ اس کے پتوں کو ہیردنی روسیوں پر باندھنا مفید ہوتا ہے۔

اس کے پتوں کا ضاد بنا کر زہریلے کیڑے کا ڈنگ لگنے والی جگہ پر باندھنے سے سوجن اور درد ختم ہو جاتا ہے۔

استعمال: عصارہ، اسٹینشل آئل، خیساندہ، مرہم اور ضاد۔

(4) اجمود، کرفس دشتی..... (سیلری اپیم گرے وی اولنس)

(Celery, Apium Gaveolens)

محل وقوع: جنوبی یورپ اس کا اصلی وطن ہے۔ برطانیہ میں اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

مستعمل حصے: پختہ بیج، جڑ اور جھاڑی اس کے بیجوں میں دو قسم کے تیل اور اپیول ہوتا ہے۔ یہ اپیول کا فور جیسا اور معمولی زہریلا ہوتا ہے۔



**خواص:** کا سرریاح، محرک مدربول، مقوی اعصاب، کوقوت دینے والا اور مہکی ہے۔

**افعال:** کرفس دوسری نباتی ادویہ کے ساتھ مل کر بطور ٹانک کام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بے چینی دور ہوتی اور نیند آتی ہے، ہسٹیریا کو افادہ ہوتا ہے نیز وجع المفاصل کے علاج میں انتہائی مفید ہے۔

**استعمال:** عصارہ، اسنشل آئل اور تیلوں کا سفوف۔

### (5) اخروٹ (والنٹ، جگلنس ناگرا)

(Walnut, Juglans Nigra)

**جانے پیدائش:** سارے یورپ میں اسے کاشت کیا جاتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ اخروٹ ہ کا اصلی وطن ایران ہے۔

**مستعمل حصہ:** چھال اور پتے۔

**خواص:** اخروٹ کے درخت میں اہم مادے نیوٹن (Nucin) یا جگلان (Juglon) پائے جاتے ہیں۔ اخروٹ کے پھل کے مغز میں تیل، لعابدار مادہ، الہیومن، سیلووز، معدنی مادے اور پانی موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** معدل، قبض کشا، جالی اور حائل ہے۔  
**افعال:** اخروٹ کے پتے اور چھال کو خنازیری امراض، جنسی بے اعتدالیوں کے باعث لاحق ہونے والی کھلی (رانوں اور چوڑوں میں ہوتی ہے) اگر زیما اور ضدی زخموں کو درست کرتے ہیں اخروٹ کی چھال کا سفوف جلاب آور ہے۔

اخروٹ کا پھل مختلف امراض میں کام آتا ہے۔ اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ اسے کس حالت میں درخت سے الگ کیا گیا ہے۔

سبز اخروٹ (کچا اخروٹ) پیٹ کے کینڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ سرکہ میں اس کا چار ڈال کر حلق کی سوزش کے مریضوں کو غرارے کرائے جاتے ہیں۔

اخروٹ کی لکڑی سے فرنیچر، ہندوق کے کندے اور الماریاں تیار کی جاتی ہیں۔

اخروٹ کا تیل فرنیچر کو پالش کرنے، رنگ کرنے اور کھانے کی اشیاء کو تلنے میں کام آتا ہے۔

**استعمال:** عصارہ، خیساندہ، تیل اور مکمل پودا۔

### (6) ادراک (جنجر، زنجبیر آفسی نیلس)

(Ginger, Zingiber Officinale)

**محل وقوع:** اصلی وطن براعظم ایشیا ہے۔ جزائر غرب الہند (ویسٹ انڈیز) جمیکا اور افریقہ میں باقاعدہ کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ، اس کی جڑ میں فراری تیل، دو اقسام کی رال، گوند، نشاستہ، لکٹک ایسڈ (Lignic Acid)، اسمازون (Asmazone) اور دیگر متعدد اقسام کے نامعلوم مرکبات موجود ہیں۔

**خواص:** کا سرریاح، منفط، بلغم اور اعصابی محرک ہے۔

**افعال:** بدہضمی، تونج، ریاحی شراب خوروں کے معدہ کی سوزش اور اسہال میں مفید ہے۔ سردی لگ جائے تو ادراک کا تھوہ پیتا مفید ہوتا ہے نیز جن عورتوں کو خون حیض ست رفتار سے آتا ہو ان کے خون حیض کی رفتار کو تیز کرتا ہے۔

مختلف خیساموں، کھانسی کے شربتوں کو ذائقہ دار بنانے کے لیے بھی نسخوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، عصارہ، پنچر اور شربت۔

### (7) اذراقی، کچلہ (نکس و امیکا، سٹرکنوس نکس و امیکا، پائزن نٹ)

(Num Vomica, Strychnos Nuxvomica, Poison Nut)

**جانے پیدائش:** اس پودے کا اصلی وطن ہندوستان ہے ادویاتی استعمال کے لیے صدیوں پہلے سے اسے برما، چین، آسٹریلیا اور ملایا میں آرچی پلاگو کے علاقہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج (پنٹہ اور خشک)، اس کے بیج میں درج ذیل الکلائڈ اور کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں۔

Strychnine

سٹرکنین

Brucine

بروسین

Strychnicine

سٹرکنی سین



Fatty Matter

روغنی مادے

Coffeotannic Acid

کیفو ٹینک ایسڈ

Loganin

گلوکوسائیڈ (لوگنین)

**خواص:** مقوی، محرک اور تلخ ہے۔

**افعال:** اذرائی کو دوسری ادویات میں شامل کر کے اعصابی درد، بطنی، نامردی، قبض اور جسمانی کمزوری میں بطور مقوی استعمال کیا جاتا ہے۔ مقوی قلب ہونے کی وجہ سے دل کے قفل ہونے پر کام آتی ہے۔ اپریشن کے صدمہ بالخصوص کلوروفارم کے زہریلے اثرات کو ختم کرنے کے علاوہ بلند پریش اور نبض کی رفتار کو زیادہ کرتا ہے۔ لیکن اس میں یہ خرابی ہے کہ شدید اینٹھن پیدا کرتا ہے۔ اس دوا کو بغیر مستند معالج کی اجازت کے کسی استعمال نہ کریں کیونکہ انتہائی زہریلی دوا ہے۔

**استعمال:** عصارہ، ٹینچر۔

(8) اراروٹ..... (ایرو روٹ)

(Arrowroot)

**محل وقوع:** اس کا اصلی وطن ویسٹ انڈیز اور وسطی امریکہ ہے۔ اس کے علاوہ بنگال، جاوا، فلپائن، مارشس اور مغربی افریقہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** شلغم کی طرح موٹی جڑوں سے نشاستہ حاصل کیا جاتا ہے۔**خواص:** مغذی (غذائیت، بخش)، ملین، غیر محرک۔

**افعال:** نوزائیدہ یا شیرخوار بچوں اور آنتوں کے امراض سے صحت پانے والے مریضوں کو ثقیل غذا دینے کے بجائے نرم غذا کے طور پر اراروٹ کھلایا جاتا ہے۔ اس کی کھیر پانی یا دودھ میں بنا کر کھائی جاتی ہے اسے ذائقہ دار بنانے کے لیے چینی، لیموں کا رس یا کوئی پھل شامل کر لیا جاتا ہے۔ اس کی جڑ کو مسل کر زہریلے تیروں کے زخم کو درست کرنے کے علاوہ بچھو یا مکڑی کے ڈنگ اور کنگرین کو ختم کرنے کے لیے اور پر باندھ دیا جاتا ہے۔

تازہ حاصل کردہ جڑ کے رس کو پانی میں شامل کر کے پلانے سے جسم میں سبزیوں سے پھیلنے والی سمیت ختم ہو جاتی ہے۔

**استعمال:** تازہ جڑ، رس کو بطور غذا کھایا جاتا ہے۔

(9) ارنڈ..... (ریسی نس کمیونس)

(Ricinus Communis)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصل وطن پاک و ہند ہے لیکن یہ دنیا کے تمام گرم مرطوب اور گرم علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** تیل (کسٹر آئل)**خواص:** جلاب آور، مسهل، ملین، کرم کش، مولد شیر ہے۔

**افعال:** سب سے بہترین مسهل اور ملین مانا جاتا ہے۔ بچوں اور حاملہ خواتین کو باضمدہ کے فعل کے ست ہو جانے کی وجہ سے قبض، قویج اور اسہال کا عارضہ ہو جائے تو مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے والی کوئی دوا کھلانے کے بعد کسٹر آئل پلانے سے پیٹ کی صفائی ہو جاتی ہے۔ کسٹر آئل کو دلد پر لگانے سے داؤد خارش اور جذام ختم ہو جاتا ہے۔

آنکھ کی سرجری میں انروپین، کوکین کو کسٹر آئل میں شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ انروپین یا کوکین کی انتہائی قلیل مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

کسٹر آئل صنعت صابن سازی میں استعمال ہوتا ہے۔

**استعمال:** تیل۔

پرنسپل فرما..... آمین

(10) ارنڈ خر بوزہ..... (اگریمونیا یوپے ٹوریا)

(Agrimonia Eupatoria)

**محل وقوع:** یہ پودا کھیتوں کے کناروں، کھائیوں، کھیتوں کی باڑوں میں اگتا ہے۔ انگلینڈ، سکاٹ لینڈ، شیلی وسطی اور شمال مشرقی امریکہ میں بھی اگتا ہے۔ تاہم یورپ کے انتہائی شمالی علاقے اس کا اصل وطن ہیں۔

**مستعمل حصہ:** پوری جھاڑی، اس میں ٹینن نام کا فراری تیل پایا جاتا ہے جس میں کڑواہٹ بھی ہوتی ہے۔

**خواص:** معمولی درجہ کا حاس و قابض ہے، مقوی، پیشاب آور اور سدوں کو نکالتا ہے۔

**افعال:** جگر کے امراض کو درست کرنے میں شہرت کا حامل ہے۔ یہ پودا جلدی امراض اور خون کی خرابی کے امراض کو بھی درست کرتا ہے۔



زہریلے جانوروں کے ڈنگ اور سانپ کے کانٹے کا بہترین علاج ہے۔

**استعمال:** عصارہ ہومیو پیتھی میں اس کا مدرنگہ دستیاب ہے۔

(11) **افسنین رومی** (ورم ووڈ، آرٹیمیڈیا افسنیم)

(Wormwood, Artemisia Absinthium)

**جانے پیدا نش:** یہ پودا دنیا کے اکثر ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ جن میں سائیریا، یورپ اور یو۔ ایس۔ اے بھی شامل ہیں۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا

اس پودے میں پائے جانے والے فراری تیل میں تھوجون (Thujone) پائنن (Pinene)، کاڈینین (Cadinene) اور چمازولین (Chamazulene) موجود ہوتے ہیں اس کے علاوہ تیل میں تلخ مادہ افسنیم (Absinthium) کیروٹین (Carotene)، ٹینن (Tannin) اور وٹامن بی بھی موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** قاتل کرم، شکم دافع، بخار، مقوی معدہ، تلخ اور مقوی ہے۔

**افعال:** فرانسیسی لوگ افسنیم غذاؤں، نوشیدنیوں اور بنانے کے لیے بکثرت استعمال کرتے تھے لیکن اس کے کثرت استعمال سے اعصابی نظام کو شدید نقصان پہنچنے کی وجہ سے حکومت فرانس نے 1915ء میں اس کا استعمال ممنوع قرار دے دیا۔

جدید نباتی ادویہ میں افسنیم کو بھوک بڑھانے، جگر اور مرادہ کو تقویت دینے، ہاشم افزات کو بڑھانے اور آنتوں کی حرکات کو دوبارہ تیز کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹ کے چٹوڑوں اور لمبے کینڑوں کو ہلاک کر کے خارج کرتی ہے۔

افسنیم میں موجود بعض کیمیکیل دافع سوزش اثرات کے حامل ہونے کی وجہ سے بخار کا زور توڑ دیتے ہیں قدیم زمانہ سے ہی عورتیں حیض درست کرنے کے لیے اسے استعمال کرتی آرہی ہیں نیز اس کا بیرونی استعمال عمل ولادت کو تیز کر دیتا ہے۔ زچگی کے بعد نفاس کو جلد خارج کرنے اور رحم کی صفائی کے لیے عورتیں اسے اندرونی اور مقامی دونوں طرح سے استعمال کرتی ہیں۔

افسنیم کو دوران حمل استعمال نہ کیا جائے اور نہ ہی کوئی مریض اسے لمبے عرصہ تک استعمال کرے۔

**استعمال:** خیساندہ، فراری تیل اور عصارہ۔

(12) **اکسیر بوٹی** (وونڈ ورث، سٹیکس پالسترس)

(Woundwort, Stachy's Palustris)

**جانے پیدا نش:** برطانیہ میں دلدلی جگہوں، دریا کے کناروں اور چراگا ہوں میں اگتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** پودا۔

**خواص:** دافع عفونت اور دافع تشنج ہے۔

**افعال:** انٹسٹین، گھٹیا جوڑوں کا درد اور چکر ختم کرتی ہے۔

اس کے پکے ہوئے پتے زخم پر لگانے سے بہتا ہوا خون رک جاتا اور زخم جلد مندمل ہو جاتا ہے۔ قدیم زمانہ سے ہی اکسیر بوٹی اطباء کے نزدیک قیمتی بوٹی ہے۔

تازہ بوٹی کا رس بہتے ہوئے خون کو روکنے کے علاوہ اندرونی طور پر استعمال کرانے سے پیش پیش بھی روک دیتا ہے۔ اس کی جلد نما جڑوں کو موصلی کی طرح کھایا جاتا ہے۔

**استعمال:** ضاد یا شربت۔

(13) **اکلیل کوہی** (روز میری، روز میرینس آفسی نیلس)

(Rosemary-Rosemarinus Officinalis)

**جانے پیدا نش:** بحر روم کے علاقہ میں خشک پہاڑوں پر پتھریں سے ترکی تک کے علاقہ میں پیدا ہوتا ہے۔ نارمن کی فتح سے بہت پہلے سے برطانیہ کے لوگ اسے باغیچوں میں لگاتے ہیں۔

**مستعمل حصہ:** جھاڑی اور جڑ

اس کی کونپلوں سے کشید کردہ تیل ادویاتی استعمال میں آتا ہے۔ روز میری میں نینک ایسڈ

(Tannic Acid) کے علاوہ ایک تلخ جز ذرا ل اور فراری تیل پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** مقوی، قابض، معرق اور محرک ہے۔ اس کا تیل مقوی معدہ، مقوی اعصاب اور کا سرریاح ہے۔

**افعال:** اسٹشمل آکل مختلف اقسام کے سرد درد میں مفید ہے۔ لوٹن بنا کر لگانے سے سر کی خشکی اور سنبھلنے پن کو ختم کرتا ہے۔ مختلف طلاؤں میں بطور محرک کے طور پر اور خوشبو کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔



اس کا قبوہ درد دوسرے قونج، نزلہ زکام اور اعصابی امراض میں مفید ہے نیز اعصابی تسکین اور پڑ مردگی کو بھی ختم کرتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، اسٹیشنل آئل اور طلا۔

### (14) آکاس بیل، امر بیل (مسل، ٹو، و سکلم البم)

(Mistletoe' Viscum Album)

**جانے پیدا نش:** یہ ایک سدا بہار طفیلی پودا ہے جو مختلف پھل دار اور شاہ بلوط کے درخت پر نظر آتا ہے۔ یہ سارے یورپ اور برطانیہ میں نظر آتا ہے۔ سوائے سکاٹ لینڈ کے جہاں یہ بہت کم نظر آتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے اور نئی شاخیں۔

اس پودے میں لعاب دار مادہ، شکر، تیل، ٹینن (Tannin) اور وکسن (Viscin) پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** مقوی اعصاب، ٹانک دافع تشنج اور نشہ آور ہے۔

**افعال:** مرگی اور دیگر تشنجی امراض کے علاوہ اندرونی جریان خون کو بھی روکتا ہے۔ ہڈیاں، ہسٹیریا، اعصابی دردوں، پیشاب کے عوارضات اور اعصابی کمزوری سے پیدا ہونے والے امراض کو رفع کرتا ہے۔ اس کا پھل پہلوؤں کے شدید چھین دار درد میں کام آتا ہے۔ پودے میں سے چپکنے والا مادہ نکلتا ہے یہ مادہ السر اور دھن کو ختم کرتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو ختم کرنے کے علاوہ مزمن نفرس اور جسم میں موجود مہلک رسیوں کو بھی ختم کرتا ہے۔

**استعمال:** ٹنگر پتوں کا سنوف، خیساندہ اور عصارہ۔

### (15) الا پچی سفید، چھوٹی الا پچی..... (الیٹیر یا کارڈامم)

(Elettaria Cardamomum)

**محل وقوع:** جنوبی ہندوستان اور سری لنکا میں کاشت کی جاتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھل، اس میں فراری تیل، تیل، نشاستہ، لعاب، پونا شیم، نمک، رال اور لکٹین ہوتے ہیں۔

**خواص:** کاسر ریا، محرک اور معطر ہے۔

**افعال:** اس کی خوشبو بد ہضمی اور ریا کو ختم کرتی ہے۔ چھوٹی الا پچی کو چبانے سے قونج اور دوسرے ختم ہو جاتا ہے۔ غذا کو خوشبودار بنانے کے کام آتی ہے۔

**استعمال:** بچوں کا سنوف، ٹنگر اور عصارہ۔

### (16) انگچوراک جڑیں

(Angustura Galipa Officinlis)

**محل وقوع:** یہ پودا جنوبی امریکہ کے گرم مرطوب خطی پیداوار ہے۔

**مستعمل حصہ:** چھال (شک) چھال میں انگچورین، گیلی پین الکلائد، کپے رین، گیلی پیڈین، کسیر پیڈین اور کپے رین موجود ہوتے ہیں اس کے علاوہ فراری تیل اور گلوکوز کے نامعلوم مرکبات بھی موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** مقوی، محرک، معطر، سہل اور ذائقہ تلخ ہے۔

**افعال:** جنوبی امریکہ کے قدیم باشندے اسے زمانہ قدیم سے ہی بطور محرک اور ٹانک استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔ صغریٰ اسہال اور پیش میں مفید ہے لیکن زیادہ مقدار میں دینے سے اسہال اور جلاب لگاتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، چھال کا سنوف، ٹنگر اور عصارہ۔

### (17) بابونہ..... (کیمومیل انتھی مس نو بلس)

(Chamomilla Anthemis Nobilis)

**محل وقوع:** جزائر برطانیہ کے جنگلوں میں خود رو ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھول اور جھاڑی۔ اس کے اجزائے مؤثرہ میں شامل فراری تیل انتھی، مک ایسڈ، ٹینک ایسڈ اور گلوکوسائڈ ہے۔

**خواص:** مقوی، مقوی معدہ، دافع بخار اور دافع تشنج ہے۔

**افعال:** اس کا خیساندہ عورتوں کے ہسٹیریا، اعصابی امراض اور بندش حیض کو ختم کرتا ہے۔ بہترین اور بے ضرر مسکن ہے۔ بچوں کے اسہال ختم کرنے کے لیے اس کا ٹنگر استعمال کیا جاتا ہے۔ پیٹ درد کو روکنے کے لیے اس کا جلاب دیا جاتا ہے۔ استقا کو ختم کرنے کے علاوہ بہترین ٹانک ہے۔



اور دیگر کیائی مادوں کے علاوہ ملروسن (Milrossin) بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** زہریلا ہونے کی وجہ سے اس پودے کو بہت کم ادویاتی استعمال میں لایا جاتا ہے۔ تاہم ایک مرتبہ اس کے پتوں کو مرگی میں استعمال کرنے سے کامیابی ہوئی۔ اس کی لکڑی سے بڑی کمائیں تیار کی جاتی تھیں۔

**استعمال:** پتوں کا سفوف۔

(20) بلسانہ علف چائی (سینٹ جانز ورت ہائپرکیم پرفورٹیم)

(St. Johnswort, Hypericum Perforatum)

**جائے پیدائش:** برطانیہ یورپ اور ایشیا میں جنگلوں، مرغزاروں، چراگاہوں اور سرنگوں کے کنارے عام اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا اور پھول

**خواص:** معطر، حابس، محمل اور ام منفت، بلغم، مدر بول اور مقوی اعصاب ہے۔

**افعال:** پیچہ پھروں اور مثانہ کے امراض کے علاوہ جس بول، پیچش، اسہال اور یرقان کی لاجواب دوا ہے۔ ہسیر یا مایوسی، جریان خون، تھوکنے اور پیٹ کے کیڑوں کو تلف کر کے پیٹ سے باہر نکالتی ہے۔

اگر بچے رات کو بستر کیلا کر دیتے ہوں یا انہیں بار بار پیشاب آتا ہو تو بلسانہ کا خیساندہ پلانے سے بچوں کی اس تکلیف سے جان چھوٹ جاتی ہے۔

اس دوا کے بیرونی استعمال سے سخت ہو جانے والی بافتوں میں نرمی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً رسولی چنڈی، سوجن، دودھ پلانے والی ماؤں کے پستانوں میں بچے کا سر لگنے سے سختی پیدا ہو جانا وغیرہ۔

**استعمال:** خیساندہ، ضاد باندھنا۔

(21) بلوط کی ساق (آئیوی پوائزن رہس ٹاکسی کوڈنڈران)

(Ivy poison, Rhustoxicodendron)

**محل وقوع:** ریاست ہائے متحدہ امریکہ اس پودے کا اصلی وطن ہے۔

**مستعمل حصہ:** تازہ پتے۔

مقامی طور پر ضاد لگانے سے درد، سوجن، سوزش اور اعضائی درد کو ختم کرتا ہے۔ پھوڑا یا چوٹ لگنے کی وجہ سے چہرہ سوج جائے تو اس کا پتھر لگانا بہترین دافع نفخ (انٹی سپک) ہے۔

گل بابونہ کا لوٹن لگانے سے کان درد اور دانت درد کو فوری آرام آتا ہے۔

قدیم مصری لوگ اس پودے کو متعدد امراض میں استعمال کرتے تھے وہ اس کی خصوصیات کے اتنے زیادہ محترف تھے کہ انہوں نے اس پودے کو 'سورج' سے منسوب کر دیا۔

**استعمال:** جو شانہ، خیساندہ، عصارہ اور اینٹیل آئل۔

(18) بچھو بوٹی (نیٹل ارٹیکا ڈائی اوکا، ارٹیکا یورینس)

(Nettle Urtica Dioica, Urtica Urens)

**جائے پیدائش:** یورپ اور ایشیا کے منطقہ معتدلہ میں پیدا ہونے والی یہ بوٹی جاپان، جنوبی افریقہ اور آسٹریلیا میں بھی پیدا ہوتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل بوٹی، اس بوٹی میں فارمک ایسڈ (Formic Acid) کا عبادار مادہ پایا جاتا ہے۔ ملین، محرک، مدر بول اور مقوی اثرات کی حامل ہے۔

**افعال:** یہ پودا دفعہ خاص رکھتا ہے۔ اس کے پتوں کو جلا کر ان کی صوفی لینے اس کے بیجوں کا خیساندہ پکینے سے دق اور نوبتی بخار ختم ہو جاتا ہے۔

یہ بوٹی بطور غذا بھی مستعمل ہے۔ اس بوٹی سے ہیر آئل یا ہیر لوٹن بھی تیار کیا جاتا ہے۔

سکات لینڈ کے پہاڑی علاقوں کے لوگ بچھو بوٹی کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر بے خوابی کے خاتمہ کے لیے سر کی چوٹی پر لگاتے ہیں۔

**استعمال:** رس، خیساندہ، جو شانہ، بچ، جھاڑی (شک) اور بطور غذا۔

(19) برمی رکھل (ای یو ٹیکس بکاتا)

(YEW, Taxus Baccata)

**جائے پیدائش:** یورپ، شمالی افریقہ اور مغربی ایشیا میں پایا جاتا ہے۔ اس پودے کو یورپ کے قدیم قصے کہانیوں میں شہرت حاصل ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے، بیج اور پھل۔

اس کے بیج اور پھل انتہائی زہریلے ہوتے ہیں ان میں الکلائڈ 'ٹاکسن' (Toxin) زہر



اس کے پتوں میں ٹاکسی کوڈنڈران (Toxicodendron) نامی رال پائی جاتی ہے۔

**خواص:** خارش، نحر، محرک اور منشی ہے۔

**استعمال:** ضدی جسم کے پھنسی پھوڑوں یا جلدی امراض کو ختم کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ ریشہ، فاج، شدید وجع المفاصل اور جوڑوں کی سختی کو دور کرنے کی لاجواب دوا ہے۔ داؤد الرجبی اور پیشاب کی کثرت کو روکتی ہے۔

رٹاکس کی معمولی مقدار بہترین مسکن ہے اعصاب کو سکون پہنچاتی ہے لیکن معدہ اور آنتوں میں خرابی، غنودگی، گہری نیند اور شدید ہڈیانی کیفیت پیدا کر دیتی ہے۔

**استعمال:** ٹیچر، عصارہ اور خیساندہ۔

(22) بن تلسی، مروا (مار جورم، اور کیکنم و لگیر)

(Marjoram, Origanum Vulgare)

**جانبی پیدائش:** پورے ایشیا، یورپ اور شمالی امریکہ کے علاوہ انگلینڈ میں عام پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جھاڑی اور فراہری تیل۔

**خواص:** اس کا تیل محرک، کاسم، ریح، معرق، مقفی اور ہلکے درجہ کا ٹانک ہے۔

**افعال:** اس کا خیساندہ (گرم) خسرہ کے مریض کو بلانے سے خوب پسند آتا ہے اور خسرہ کے دانے جلد پر نکل آتے ہیں اور مریض (بچہ) کی آنکھیں، قونچ اور پیٹ درد کم ہو جاتا ہے۔

اس کا تیل اور مروخ بیرونی طور پر لگانا نحر ہے۔ روکی کے ساتھ اس کا تیل درد والے دانت میں لگانے سے درد کا فور ہو جاتا ہے۔

خشک جھاڑی کا ضاد لگانے سے اور ام تحلیل ہو جاتے، وجع المفاصل اور قونچ میں افادہ ہوتا ہے۔ تازہ پودے کا خیساندہ بنا کر پینے سے اعصابی درد سر رفع ہو جاتا ہے۔

**استعمال:** اسٹشل آئل، ضاد اور خیساندہ۔

(23) بہی، سفرجل (کوئنس، سائڈ و نیا، سائیڈ و نیا ویکیرس)

(Quince, Cydonia Longata, Cydonia Vulgaris.)

**جانبی پیدائش:** بہی کا اصلی دیس ایران ہے۔ برطانیہ میں بھی اسے اگایا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھل اور بیج۔

**خواص:** حابس، لعابدار اور ملین ہے۔

**افعال:** اسہال اور پچش کے مریض کی آنتوں کو قوت فراہم کرنے کے لیے بہی کا شربت بنا کر پلانا مفید ہے۔ اس کے بیجوں کو پانی میں بھگوایا جائے تو "سن" کی طرح لعابدار مواد حاصل ہوتا ہے۔

بیجوں کا جوشاندہ سوزاک، منہ، پکنے اور باغی جھلیوں کی سوزش میں مفید ہے۔ اس کے بیجوں سے حاصل کردہ پانی بطور لوشن جلد پر لگایا جاتا ہے۔ اور آنکھوں میں بھی چکایا جاتا ہے۔

**استعمال:** شربت، جوشاندہ یا لوشن۔

(24) بیخ بنفشہ (اورس، آئرس فلورینینا اور دیگر اقسام)

(Orris, Iris Florentina)

**جانبی پیدائش:** اٹلی اور مراکش میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ انگلینڈ میں اس کی بہت قلیل مقدار پیدا ہوتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ

اس کی جڑ میں روغن بنفشہ، چکنائی، رال، نشاستہ، لعاب اور آئریڈین (Iridin) نامی گلوکوسائڈ کے علاوہ ایک تلخ عنصر بھی موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** بیخ بنفشہ کو آج کل شاید ہی کہیں ادویاتی طور پر استعمال کیا جاتا ہو تاہم تازہ جڑ مقفی، مدر بول اور ملین شکم ہے۔

**افعال:** استوائی درد، سرد استق، درد شقیقہ، بروٹکائس اور مزمن اسہال میں مفید ہے دیگر نباتی خوشبودوں میں شامل کر کے ان کی خوشبو کو تیز کیا جاتا ہے۔ نیز ڈسٹنگ پاؤڈر، ٹوٹاٹ پاؤڈر اور ٹوتھ پاؤڈروں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

(25) پودینہ پہاڑی (سیووری، سمر سے ٹرشیا ہارٹینز)

(Sovory, Summer Saturica Hortensis)

**جانبی پیدائش:** بحر روم کے علاقہ کا یہ جھاڑی نما پودا برطانیہ میں لا کر لگایا گیا۔

**مستعمل حصہ:** مکمل جھاڑی

**خواص:** معطر (خوشبودار) کاسم ریح۔



**استعمال:** عرق، خیساندہ، پنچر عصارہ۔

(27) پودینہ فلفلی (پیرمنٹ، منٹھا پیریتا)

(Peppermint, Mentha Piperita)

**ترکیب استعمال:** پورے یورپ میں پیدا ہوتا ہے۔ برطانیہ میں اس پودے کو متعارف کروایا گیا۔ نم دار اور بے آباد جگہوں پر پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جھاڑی اور کشید کردہ تیل

اس پودے میں پیپرمنٹ آئل پایا جاتا ہے۔ اس تیل میں منتھول (Menthol) میتھائل ایسی میٹ (Methyl Acetate) آکسو ویلیریت (Isovalerate) لیمونین (Limonene) وغیرہ موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** محرک، کاسر ریا، مقوی معدہ، دافع تشنج۔

**افعال:** پیپرمنٹ آئل ادویات کے علاوہ صنعتی استعمال میں بھی آتا ہے۔ بدہضمی، ریا، قویج اور پیٹ کی آغوش، ہیضہ اور اسہال میں مفید ہے۔ ادویات کے ذائقہ کو درست کرنے کے لیے نسخہ جات میں شامل کیا جاتا ہے۔

پودینہ فلفلی کا عرق پینے اور ہر درجہ حرارت کو بڑھاتا ہے۔ ابتدائی درجہ کے زلزلہ، زکام اور انفلوینزا میں کام آتا ہے۔ اختلاج قلب کو درست کرتا اور بھوک کی زیادتی کو درست کرتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، عرق الکوحل، سینٹل آئل اور عصارہ۔

(28) پیاز کوہی، ..... (چائیو زائلیم سکونوپریزم)

(Chives, Allium Schoenoprasum)

**محل وقوع:** برطانیہ شمالی یورپ اور معتدل خطوں کا پودا ہے۔ شمالی نصف کرہ کے ملکوں میں یہ پودا بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا۔

**خواص و افعال:** بیماری سے صحت یاب ہونے والے مریضوں کو استعمال کرانے سے ان کی بھوک بڑھتی اور ہاضمہ درست ہوتا ہے۔ متعدی امراض کو روکتا اور خون کی کمی کو پورا

**افعال:** یہ جڑی بوٹی کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے کام آتی ہے۔ ادویات کو خوشبودار بنانے اور مزاج گرم کرنے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ گئے وقتوں میں اسے قویج اور ریا کے اخراج کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اسے بہترین منفی بلغم بھی مانا جاتا تھا۔

بھڑکانے کی جگہ پر اسے فوری رگڑنے سے درد کا فور ہو جاتا ہے۔

**استعمال:** تازہ یا خشک پودا۔

(26) پودینہ سنہلی، پودینہ رومی، نعناع (سپرمنٹ، منٹھا ورائیدس)

(Spearmint, Mentha Viridis)

**جانے پیدائش:** اس پودے کا اصلی وطن بحرہم کا علاقہ ہے۔ رومن اسے جزائر برطانیہ میں لائے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا اور فراری تیل۔

تیل کے اہم اجزاء میں کاروون (Carvone) کے ہمراہ فیلنڈرین (Phellandrine) لیونین (Limonene) اور ڈائی ہائیڈرو کاروویل ایسی میٹ (Dihydro Carveol Acetate) شامل ہیں۔ اس کے علاوہ تیل میں ایسک ایسڈ کے مرکبات، بوئیرک ایسڈ (Butyric Acid) اور کپروئک ایسڈ (Capronic Acid) بھی پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** دافع تشنج، کاسر ریا، معطر اور محرک ہے۔

**افعال:** یہ دوا اپنے افعال و خواص میں پودینہ فلفلی سے مشابہ ہے لیکن اپنی اثر پذیری میں اس سے کم ہے البتہ بچوں کے لیے بہت مفید ہے۔

اس کا عرق بھگی، ریا، بدہضمی کو ختم کرتا ہے اور اس کا خیساندہ بخاروں، سوزشی امراض اور بچوں کے عوارضات کو دور کرنے میں مفید ہے۔

پودینہ سنہلی مٹی اور تے کو ختم کرنے اور قویج درد کو ختم کرنے کی حتمی دوا ہے۔

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں پودینہ سنہلی کو قطیر ابول، جس بول، گردہ کی پتھری کے لیے

پایا جاتا ہے۔

بواسیر کے مسوں پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔



کرتا ہے۔ سائن میں استعمال ہوتا ہے۔

**استعمال:** تازہ پودا

(29) تارپین (ٹرینینین آئل)

(Turpentine oil)

**خواص:** محر، خرخش اور مدربول ہے۔

**افعال:** تارپین مثلاً، گردے، ریاحی امراض اور بلغمی جھلیوں کے امراض میں کام آتی ہے۔ سانس کے امراض کا علاج ہے۔ وجع المفاصل میں اس کی مالش اور امراض سینہ میں اس کا بھپارہ لینا مفید رہتا ہے۔

روغن تارپین کو دیگر خوشبودار ادویات میں ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

(30) تخم خطمی (مارش میلو، التھیا آفسی نیلس)

(Marshmallow'Althaea Officinalis)

**جائے پیدائش:** اس پودے کا اصلی وطن یورپ ہے۔ نمک کے دلدلی علاقوں، چراگا ہوں اور دریاؤں کے کنارے پیدا ہوتا ہے۔ انگلینڈ اور کٹ لینڈ میں اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے، جڑ اور پھول۔

اس پودے میں نشاستہ، لعابی مادہ، پکٹن (Pectin) تیل، شکر، اسپارجن (Aspargin)

چکنے والا مادہ اور سیلو لوز پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** ملطف اور ملین ہے۔

**افعال:** مری، آلات بول اور آلات تنفس کی سوزش اور خراش کو ختم کرتی ہے۔ اس کا جوشاندہ موج، خراش اور عضلاتی دردوں کو ختم کرتا ہے۔

خطمی دودھ میں ابال کر پینے سے امراض سینہ مثلاً کھانسی، بروئکائس اور کالی کھانسی کو افادہ دیتی ہے۔ پچیش کے مریض کو پچیش ختم ہونے کے بعد دیا جائے تو بغیر آنتوں کو تنگ کئے مریض کو سکون دیتی اور طاقت بحال کرتی ہے۔

شیر خور اور نوزائیدہ بچوں کو اس کا شربت پلانا نہایت مفید رہتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، جوشاندہ، شربت اور عصارہ۔

(31) ترے پتر اسرخ..... (کلورڈ ریڈ ٹرائی فولیم پرے ٹینس)

(Clover Red Trifolium Pretens)

**محل وقوع:** فلپائن کے جنوب میں واقع ملاکا کے جزائر میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** کلیاں

**خواص:** محر، کاسر، ریاح اور خوشبودار ہے۔

**افعال:** مٹکی، تے، ریاح، ہاضمہ کی کمزوری اور بد ہضمی کے لیے اس کا سفوف یا خیساندہ پلایا جاتا ہے۔ اس کا فراری تیل جراثیم کش اور دافع تعفن ہے۔ جلد پر لگ جائے تو خراش پیدا کرتا ہے۔ مخرج بلغم ہونے کے وجہ سے سانس کی نالیوں سے بلغم کے اخراج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ لوہنگ کا تیل دیگر ادویات کے ساتھ بھی ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** سفوف، خیساندہ، سنشل آئل اور عصارہ۔

(32) ثعلب مصری، ثعلب پنچہ، ثعلب ہندی، (ثالپ، آرچس لیٹی فولیا)

(Salep'Orchis Latifolia)

**جائے پیدائش:** برطانیہ کے ساحلی مرطوب علاقوں میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے، جڑ اور پھول۔

اس جڑ میں لعابدار مادہ، شکر، نشاستہ اور فراری تیل ہوتا ہے۔

**خواص:** انتہائی مقوی اور ملین ہے۔

**افعال:** اس پودے کی جڑوں کو صحت مند ہوتے ہوئے مریضوں اور بچوں کو پانی یا دودھ میں پکا کر کھلاتے ہیں بالکل اراروت کی طرح کھیر بن جاتی ہے۔

بالکل ”ناکارہ“ افراد کو اس کا جوشاندہ، چینی، مسالے وغیرہ ڈال کر بنانے کے بعد پلایا جائے تو وہ اٹھ کر ”کام میں مشغول“ ہو جاتے ہیں۔

اس کی جڑ نظام انہضام کی تلخی کو دور کرتی صفر اور بخار یا مزمن اسہال کے مریضوں کو چاق و چوبند کرتی ہے۔ پرانے زمانے میں جہاز ران اسے سفر کے وقت اپنے ساتھ بحری جہاز میں

ساتھ لے کر چلا کرتے تھے اور جہاں ضرورت ہوتی اسے بطور ”فاسٹ فوڈ“ استعمال کرتے۔ لندن میں کافی متعارف ہونے سے قبل ثعلب مصری کا گرم مشروب ہر گلی کوچہ میں بکتا تھا



اور لوگ شوق اور رغبت سے اسے پیا کرتے تھے۔

**استعمال:** جوشاندہ غذا۔

(33) جن سنگ۔ اکسیر بوٹی (جن سنگ پانکس کنکی قولیم)

(Gingeng'Pana Quinquifolinum)

**محل وقوع:** شمالی مشرق بعید شمالی امریکہ اور چین کے کئی علاقے اس کا اصلی وطن ہیں۔ اب پورے چین، کوریا اور جاپان میں بکثرت کاشت کی جاتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** جز اس کی جڑ میں گوند رال، فراری تیل اور ایک مخصوص قسم کا میٹھا مرکب پانا کولون (Panaquilon) پایا جاتا ہے۔

**خواص:** معمولی درجہ کا مقوی معدہ، مقوی اور محرک ہے۔

اس کا نام Panax یونانی لفظ Panacea سے ماخوذ ہے جس کا معنی "اکسیر" ہے۔

جن سنگ کے معنی ہیں "دنیا کا عجوبہ"۔ چینی لوگ اسے تمام امراض میں استعمال کرتے ہیں

انہیں یقین ہے کہ یہ ہر بیماری کا علاج ہے۔

**افعال:** جن سنگ بد ہضمی، تپ، اعصابی امراض، تپ، دق اور جسمانی کمزوری کا جواب علاج ہے۔ مغربی ممالک میں اسے اعصابی اور ذہنی تھکاوٹ کی وجہ سے پیدا ہونے والی بد ہضمی، معدہ کی کمزوری اور بھوک کے مارے جانے میں کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

جن سنگ ماندگی (Fatigue) ضعف پیری اور بیماری کے بعد بحالی صحت کے زمانہ میں بہترین

ٹانک ہے۔ صحت مند افراد میں جرات، حوصلہ، قوت اور امنگ پیدا کرتی ہے انہیں تھکن کا شکار

ہونے سے بچاتی ہے۔ جماع کے دوران ہونے والی کمزوری کے لیے اگر جماع کے فوری بعد اس

کا شربت پیا جائے تو توانائی فوراً بحال ہو جاتی ہے۔ (گولڈن فیش نامی پینا زیادہ مفید ہے۔)

تپ، دق، سینہ کے امراض اور رسیوں ختم کرتی ہے اور جینے کی آرزو پیدا کرتی ہے۔ قدیم امریکی

باشندے (Red Indian) بھی اس بات کو انہی مقاصد کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔

**استعمال:** چمچ، جوشاندہ، کپسول۔

(34) جو شعیر..... (ہارڈ ایم بار لے)

(Hordeum Barley)

**محل وقوع:** پورے برطانیہ میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج (چھلکا اترے ہوئے) ان بیجوں میں 80 فی صد نشاستہ اور 6 فی صد لحمیات اور سیلولوز ہوتا ہے۔

**افعال:** مرلیضوں اور بخار والوں کو بطور مقوی اور ملین استعمال کرائے جاتے ہیں۔ آب جوا سہال اور آنتوں کی سوزش میں جلا بیجوں کو پلایا جاتا ہے۔ اس کا عصارہ "مالٹ ایکسٹریکٹ" بھی بطور دوا مستعمل ہے۔

**استعمال:** خیساندہ اور مشروب بنا کر پیا جاتا ہے۔

(35) جئی (اؤٹس، ایوینا سیٹی وا)

(Oats'Avena Sativa)

**جائے پیدائش:** یورپ، برطانیہ اور یو۔ ایس۔ اے میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج اس کے بیجوں میں نشاستہ، گلوٹن (Gluten) اپنی میں حل پذیر لحمیات (Albumen) کے علاوہ دیگر لحمیاتی مادے، شکر، گوند نمائیل اور نمکیات پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** مقوی اعصاب، محرک اور دافع تشنج ہے۔

**افعال:** صحت یاب ہوتے ہوئے مرلیضوں کو جئی کا شیرہ بنا کر کھلانا مفید ہوتا ہے۔ زرد ہضم ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔

جئی کا جو ہر یا نچر اعصاب اور رحم کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

**استعمال:** عصارہ، چمچ، حقنہ اور بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔

(36) جئی گیہا..... (بروم سسٹاکس سکوپریس)

((Broom Cytisus Scoparius))

**محل وقوع:** انگلینڈ کا مقامی پودا ہے تاہم برطانیہ بھر میں جھاڑ جھنکار والی جگہوں پر اگتا ہے



اس کے علاوہ یورپ اور شمالی ایشیا میں بھی اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** سٹے ان سٹوں میں سپاریشن اور سکو پارین وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** مدر بول اور جلاب آور ہے۔

**افعال:** سٹوں کا جوشاندہ یا خیساندہ استسقاءی عوارضات کو ختم کرتا ہے۔ اس کے سٹوں کو اگر دبایا جائے تو ان میں سے رس نکالتا ہے۔ اس رس کو دیگر مدر بول ادویات کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔

**خواص:** (نسخہ) جنی گیاء ارنڈر بوزہ اور ککروندہ کا خیساندہ مثانہ، گردہ اور جگر کے امراض کو درست کرتا ہے۔

جنی گیاء کو استعمال کراتے وقت رس کی مقدار کو ملحوظ رکھنا اشد ضروری ہے کیونکہ اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرانے سے دل میں بالکل اسی طرح کی کمزوری آ جاتی ہے جس طرح شوکران استعمال کرانے کے بعد آتی ہے جس سے مریض کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ اور عصارہ۔

(37) چاندنی نیل، بلباب فرنگی (آئیوی، ہیڈرا ہیلکس)

(Ivy'Hedera Helix)

**محل وقوع:** یورپ کے علاوہ شمالی اور وسطی ایشیا میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے اور گولہ (Berries)

**خواص:** محرک، معرق اور مسہل ہے۔

**افعال:** اس کے پتوں کا ضاد السربڑھے ہوئے غدود اور پھوڑے پھنسیوں پر باندھا جاتا ہے۔ اس کے گولہ بخار کو کم کرتے ہیں۔ لندن میں پھیلنے والی طاعون میں چاندنی نیل کا بکثرت استعمال کر کے بہت سی جانیں بچائی گئیں۔

**استعمال:** ضاد خیساندہ۔

(38) چائے (ٹی، کمیلیا تھیا)

(Tea, Camellia Thea)

**جانے پیدائش:** چائے کا اصل دیس آسام اور ہندوستان ہے جہاں سے یہ سری لنکا، جاوا، چین اور جاپان تک پھیل چکی ہے۔

**مستعمل حصہ:** خشک پتیاں

**خواص:** محرک اور حالب ہے۔

**افعال:** اس کا خیساندہ محرک اعصاب ہے اس کے پینے سے سکون ملتا ہے۔ اعصابی درد سر کو افادہ ہوتا ہے۔ چائے کا زیادہ استعمال بدہضمی اور بے خوابی کی شکایت کا باعث بنتا ہے۔ پاکستانی اس کا جوشاندہ یا کازحالبنا کر دودھ ڈال کر پیتے ہیں اور اسے چائے کا نام دیتے ہیں۔

**استعمال:** خیساندہ۔

(39) چمبراکا (شیفرڈز پرس، کپسی لا برسا پستورس)

(Shepherd's Purse, Capsella Bursa-Pastoris)

**جانے پیدائش:** اس پودے کا اصلی وطن یورپ ہے لیکن گرم مرطوب خطوں کے علاوہ پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا۔

اس پودے میں بہت سے کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں جن کا تاحال علم نہیں ہو سکا تاہم اتنا معلوم ہو سکا ہے کہ اس میں نامیاتی تیزاب، فراری تیل، تیل ٹینٹ (Tannate) الکاڈ اور رال پائی جاتی ہے۔

**خواص:** جریان کو خون کو روکتا ہے۔ دافع گوشت خوردہ مدر بول اور محرک ہے۔

**افعال:** خشک پودے کا خیساندہ بنا کر پلانے سے گردے، رحم، معدہ یا پیچھروں سے ہونے والا جریان خون رک جاتا ہے۔ یہ ارگٹ یا ہلدی کی طرح مفید دوا ہے۔ یہ دوا اسہال، بواسیر، پتیش، استسقاء اور گردے کے امراض میں کام آتی ہے۔ مثانہ اور حالب کے نزلاوی عوارضات اور مثانہ کے زخموں میں اس دوا کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور مریض کو افادہ ہو جاتا ہے۔



درد کرتے جوڑوں اور بعض جلدی امراض میں اسے کپل کر ضاد باندھنے سے سوج اور دھن ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے بذائقہ ہونے کی وجہ سے اسے دوسری ادویات کے ہمراہ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً کھیل گھاس، عرعر وغیرہ۔

**استعمال:** عصارہ ضاد جو شانہ اور خیساندہ۔

#### (40) چوکا..... (پیٹا سائٹس ولگیرس)

(Buttebur, Petasites Vulgaris)

**محل وقوع:** برطانیہ میں دریاؤں کے کنارے نمدار چراگا ہوں میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** نشاستہ دار جڑیں۔

**خواص:** مقوی قلب، محرک اور مدربول ہے۔

**افعال:** بخار دمہ، نزلہ زکام، پیشاب کی تکالیف، پتھری اور طاعون کو ختم کرتی ہے۔ ہومیو پیتھی میں یہ دوا کمر اور کولہوں کے درد کے خاتمہ کے لیے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چوکا درد حقیقتہً اور پردرد جیض میں بھی افادہ دیتی ہے۔ کینسر زدہ خلیوں کو درست کرنے کے علاوہ رسولوں کو بھی ختم کر دیتی ہے پورے جسم میں پھیلتے ہوئے کینسر کی رفتار کو سست کر دیتی ہے یا بالکل روک دیتی ہے۔

دمہ کے مریضوں کو استعمال کروانے کے بعد نہایت عمدہ نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

**استعمال:** جو شانہ اور گچھر۔

#### (41) حشیش الدینار (ہوپ، ہومولس لوپولس)

(Hop'Humulus Lupulus)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن برطانیہ ہے۔ برطانیہ میں کھیتوں کے کناروں اور یارک شائر کے جنوبی علاقوں میں اگتا ہے۔ اس کی کچھ اقسام سکات لینڈ اور شمالی خطوں کے معتدل درجہ حرارت والے علاقوں میں بھی پیدا ہوتی ہیں۔

**مستعمل حصہ:** پھول

اس کے پھولوں میں فراری تیل اور دوا تلخ اجزا

لوپامیرک ایسڈ..... Lupamaric Acid

لوپالینک ایسڈ..... Lupalinic Acid

اور تینن Tannin پایا جاتا ہے۔

**خواص:** مقوی مقوی اعصاب، مدربول، درد کش اور معطر ہے۔

فراری تیل مسکن اور منوم خصوصیات کا حامل ہے اس کے تلخ اجزا مقوی معدہ اور ٹانگ کے اثرات رکھتے ہیں۔

**افعال:** بھوک بڑھاتا اور نیند لاتا ہے۔ حشیش الدینار کا خیساندہ امراض قلب، انٹسٹائن، اعصابی درد، بد ہضمی، یرقان، اعصاب معدہ اور جگر کے عوارضات میں کام کرتا ہے۔ حشیش الدینار کا رس مصفی خون اور پتھریوں کو ختم کرتا ہے۔ بابونہ کی کونپلوں کے ساتھ ملا کر حشیش الدینار کا خیساندہ بیرونی طور پر لگانے سے اور ام سوزش اور خراشوں کو ختم کرتا ہے۔ اور ام کو تحلیل کرنے کے لیے اس کا ضاد کرتے ہیں۔

**استعمال:** خیساندہ، گچھر، ضاد رس یا قبوہ۔

#### (42) خاتم سلیمانی۔ سوسنی بوٹی (سالومنز سیل۔ پولیگونٹیم ملٹیفلورم۔ لیڈیز سیل)

(Solomon's Seal, Polygonatum Multiflorum, Lady's seal)

**جائے پیدائش:** اس پودے کا اصلی وطن یورپ اور سائبیریا ہے۔ یہ انگلینڈ کے بعض علاقوں میں خود رو ہوتا ہے۔ لیکن سکات لینڈ اور آئر لینڈ میں اسے باقاعدہ کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بصلہ نما جڑ۔

اس جڑ میں اسپیرینجن (Asparagin)، 'گونڈ' شکر، نشاستہ، پکٹن (Pectin) اور سوسن بری کا اہم جز، کنوئیلیرن (Convallarin) بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** حامس، ملین اور مقوی ہے۔

**افعال:** دوسری ادویات کے ساتھ مل کر پھیپھڑوں سے آنے والے خون اور پھیپھڑوں کے امراض میں بہترین کام کرتی ہے۔ امراض زنانہ کے علاوہ رسولی، التهاب، ٹوٹ پھوٹ اور بواسیری مسوں پر اس کا ضاد باندھتے ہیں۔ لعاب دار ہونے کی بناء پر آنسو کی سوزش کو ختم کر کے مضبوطی پیدا کرنے کے علاوہ معدہ، بواسیر اور مزمن پیش میں مفید ہے۔

اس کا جو شانہ احمرار (پتی اچھلتا) میں مفید ہے۔ ٹوٹی ہڈیوں کو جوڑنے میں اس دوا کا کوئی



ثانی نہیں۔

اس کی جز کا عرق چہرے کے دھبے، کیل، چھاتیوں اور تل وغیرہ کو ختم کرتا ہے۔

**استعمال:** جوشاندہ، خیساندہ، ضاد، عرق۔

(43) خزام، شب بری، خزام طیبہ (لیونڈر انگلش لیونڈر ولا ویرا)

(Lavender, English Lavandula Vera)

**محل وقوع:** بحر روم کے مغربی علاقوں میں بلند پہاڑوں پر قدرتی طور پر پیدا ہونے والا یہ پودا فرانس، اٹلی، انگلینڈ اور ناروے میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔**مستعمل حصہ:** پھول اور اسنشل آئل: اس کے تیل میں درج ذیل اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

Linalool

لینالول

Linalyl Acetate

لینالائل ایسیٹیٹ

Cineol

سائی نیول

Pinene

پائنین

Limonene

لیمونین

Tannin

ٹینن

**خواص:** معطر، کاسرریاح، محرک اور مقوی اعصاب ہے۔**افعال:** لیونڈر کو شربت اور مختلف اقسام کی مرہموں سے ناگوار بو ختم کرنے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ اسنشل آئل پینا تو لچ، غشی، دل کی بے قابو دھڑکن، چکر کے عارضہ کو ختم کرتا اور جسم میں نئی توانائی بھر دیتا ہے۔ یہ تیل جسم میں ترنگ، امنگ اور جولانی بھر دیتا ہے۔ کھانے کی طلب پیدا کرتا اور ریاح کو ختم کرتا ہے۔

تیل کو بیرونی طور پر دانت درد، اعصابی درد، مویج اور وجع المفاصل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جو حضرات خوشبو یا ت سے علاج کرتے ہیں وہ اس تیل کو بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

**استعمال:** عصارہ، تنکچہ، اسنشل آئل، سپرٹ، خیساندہ، قبوہ، ضاد اور عرق کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(44) خشخاش، افیون، افیم (پوپی، وہاسٹ پیپا ورسونی فیرم)

(Poppywhite, Papaver Somniferum)

**جانبی پیدائش:** اس پودے کا اصلی وطن ترکی اور ایشیا ہے۔ یورپ، برطانیہ، ایران، ہندوستان اور چین افیون کی کاشت کے مشہور ممالک ہیں۔**مستعمل حصہ:** ڈوڈے اور پھول۔

خشخاش کے پودے میں مختلف اقسام کے 21 الکالائیڈ پائے جاتے ہیں۔

جن میں مارفین (Morphine)، نارکوتین (Narcotine)، کوڈین (Codeine)، کوڈامین (Codamine) اور تھبین (Thebaine) زیادہ اہم ہیں۔

**خواص:** منوم، مسکن، حابس، منصف، بلغم، معرق، دافع تشنج اور مسکن ہے۔**افعال:** افیون کے استعمال کی تاریخ رومی اور یونانی سلطنت جتنی قدیم ہے۔ افیون آج بھی سب سے بہترین خواب آور اور مسکن دوا ہے۔ یہ آلام کو آرام دیتی اور بے چینی کو ختم کرتی ہے۔ اسہال، پیچش اور کھانسی کی بعض اقسام میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

افیون کے تنکچہ کو لائڈنیم (Laudanum) کہا جاتا ہے۔ لائڈنیم اور ضابن کا طلاء بنا کر درد والی جگہ لگانے سے فوری آرام آتا ہے۔

**استعمال:** شربت، تنکچہ، جوشاندہ اور ضاد۔

(45) دارچینی..... (سنام زری لائیکم)

(Cinnamomum Zeylanicum)

**محل وقوع:** دارچینی کا اصلی وطن سری لنکا ہے لیکن مشرقی کے دیگر ممالک میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔**مستعمل حصہ:** چھال۔**خواص:** کاسرریاح، قابض، محرک، دافع قلعن اور معطر ہے۔**افعال:** مقامی طور پر لگانے سے بطور محرک کام کرتا ہے۔ اس کا سفوف اور خیساندہ بھی تیار کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ عام طور سے دیگر نباتی ادویہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ دارچینی کے استعمال سے تے اور مٹی رک جاتی ہے۔ ریاح کو افاقہ اور اسہال کو روکتی ہے۔ عورتوں



(48) ڈروسرارونڈی فولیا، سن ڈیو

(Sundew, Drosera Rotundifolia)

**جانے پیدائش:** یہ حشرات خور پیدا دلہلی اور مرطوب جگہوں پر نالوں اور دریاؤں کے کنارے پورے برطانیہ، ہندوستان، یورپ، چین، شمالی اور جنوبی امریکہ اور ایشیائی روس میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** ہوا میں خشک شدہ پودا پھولوں سمیت۔

**خواص:** نافع امراض سینہ، منفث، بلغم، ملین اور دافع دمہ ہے۔

**افعال:** ڈروسرار معمولی مقدار میں دینے سے خشک دورہ دار اور تنگ کرنے والی کھانسی کو ختم کرتی ہے۔ کھانسی کے دورہ کو روکتی ہے۔

اس کا تازہ رس چند یوں، گلوں اور مسوں کو دور کرتا ہے۔

ڈروسرا کو بڑھاپے کے عوارضات مثلاً شریانوں کے سخت ہو جانے ان میں کیٹیم یا چکنائی جمع ہو جانے کو دور کرنے کے لیے سلیشیا کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** رس، روغن، پودہ۔

(49) رتالوجنگلی (یام، وائلڈ ڈائوسکوریلا ولوسا)

(Yam Wild, Dioscorea Villosa)

**جانے پیدائش:** یو۔ ایس۔ اے کا جنوبی علاقہ اور کینیڈا رتالوکا اصل وطن ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ اور رصلہ نما جڑ۔

اس کی جڑوں میں سٹیرائڈل (Steroidal)، سپونین (Saponin)، فاسٹو سٹیرول (Phytosterol)، ٹینن (Tannin)، نشاستہ (Starch) اور دیگر ادویات کے علاوہ ڈائوسکورین (Dioscorine) بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** دافع تشنگ اور مدربول ہے۔

**افعال:** حیض کے دوران عورتوں کو ہونے والے تشنگ اور اسقاط حمل کو روکتی ہے۔ توجھ صفرادی اور ہیٹ میں ریاچ کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف خاص طور سے حاملہ عورتوں میں اگر یہ تکالیف

کے رحم سے جاری ہونے والے خون کو روکتی ہے۔

(46) دھنیا..... (کوری انڈرم سائیوم)

(Coriandrum Sativum)

**محل وقوع:** جنوبی یورپ کا مقامی پودا ہے۔ برطانیہ میں دریاؤں کے کنارے کھیتوں اور خالی جگہوں میں اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھل اور پتے۔

**خواص:** محرک، کاسر ریاچ اور خوشبودار ہے۔

**افعال:** تیز قسم کے جلابوں کے ساتھ مروڑ روکنے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ پہلے دقتوں میں لوگ دھنیا کے پانی کو پیٹ میں ہوارک جانے کی وجہ سے شروع ہونے والی توجھیں درد میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا کرتے تھے۔

**استعمال:** پسا ہوا دھنیا، عصارہ۔

(47) دوب، بید گیہ، کھبل گھاس (کاؤچ گراس اگر وپارم رینس)

(Couchgrass Agropyrum Repens)

**محل وقوع:** برطانیہ، یورپ، شمالی ایشیا، جنوبی اور شمالی امریکہ کے کھیتوں اور خالی زمینوں میں بہت زیادہ اگتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** نشاستہ دار جڑیں، ان جڑوں میں ٹریپن نامی نشاستہ دار مادہ موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** مدربول، ملین، آرتھروں کو تحریک دیتی ہے۔

**افعال:** آلات بول اور مثانہ کی تکالیف کو ختم کرنے کی لا جواب دوا ہے۔ گھٹیا اور وجع المفاصل کے مریضوں کو بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، جوشاندہ اور عصارہ۔



پیدا ہو جائیں تو اس دوا کے استعمال سے فوری افادہ ہوتا ہے۔

**گھٹیا دی نقرس کی سوزشی حالتوں اور نظام اخراج بول میں پیدا ہونے والے سوزشی درد کو فوراً روکتی ہے۔** ست دوران خون کو تیز کرتی ہے۔ تشنگی، اعضاء کی تکالیف اور دمہ کے دوروں کو ختم کرتی ہے۔ 1971ء سے قبل مانع حمل گولیوں کا بنیادی جزو ڈائیوسکورین (Dioscorenin) ہی تھا۔ یہ شیرانڈل ہارمون جنگلی رتالو سے ہی حاصل کیا جاتا تھا۔ بعد میں مصنوعی اور کیمیائی مانع حمل ادویات مارکیٹ میں آنے پر اس کا استعمال ترک ہو گیا۔ لہذا خیال رکھیں کہ ڈاکٹر کو یہ مانع حمل بھی ہے۔ مادہ منویہ کو نہ صرف تلف کرتا ہے بلکہ اسے رحم سے باہر خارج کر دیتا ہے۔

**استعمال:** عصارہ چھال کا سفوف خیساندہ۔

(50) ریواس، ریوانس، زرد لو بیا (ڈاک، ییلو ریومیکس کرپس)

(Dock, Yellow Rumex Crispus)

**محل وقوع:** برطانیہ میں سڑک کے کناروں اور بنجر زمینوں میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ، مکمل پودا

**خواص:** جلاب آور، معدل، معمولی درجہ کا مقوی ہے۔

**افعال:** زجج الفاصل، صفراوی عوارضات اور بواسیر کے لیے مفید ہے۔ یرقان، امراض خونا، اسکروی، مزمن امراض جلد میں مفید ہے اور نظام انہضام کو قوت دیتا ہے۔

زرد لو بیا کے متعلق کہا جاتا ہے کہ یہ معدل اور مقوی ہونے کی وجہ سے کینسر کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ یہ اپنے اثرات میں ریونڈ چینی سے مشابہ ہے۔ خنق کے مریضوں پر اچھا کام کرتا ہے۔

**استعمال:** رب، شربت، خیساندہ، پچھر، مرہم، عصارہ۔

(51) ریواس سرخ (واٹر ڈاک، ریومیکس ایکواٹائی کس)

(Water Dock, Rumex Aquaticus)

**جانے پیدائش:** یورپ اور برطانیہ کے تالابوں، جوہڑوں، چراگا ہوں میں عام اگنے والا یہ

پودا شمالی عرض بلد کے ممالک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ

**خواص:** معدل اور مفتخ (سدرہ کھولنے والا)۔

**افعال:** منہ کے السر کو صاف کرنے میں یہ دوا زبردست قوت شفا بخشی کی حامل ہے۔ پھنسی، پھوڑوں، گوشت خورہ، جلدی امراض اور جلدی خراپیوں میں کام کی دوا ہے۔

سرخ ریواس کا سفوف جالی اور مصفی ہونے کی وجہ سے دانتوں کی صفائی میں کام آتا ہے۔

**ترکیب استعمال:** عصارہ اور خیساندہ۔

(52) زعفران۔ کیسر (سیفران، کروکس سٹائیوس)

(Saffron, crocus Sativus)

**جانے پیدائش:** ایران سے کردستان تک کے علاقہ میں پیدا ہوتا ہے۔ اکثر یورپی ممالک بشمول برطانیہ پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھولوں کی خشک کلیاں۔

ان کلیوں میں اسنٹھل آئل ہوتا ہے۔ جس میں ترپنی نیز (Taerpenes) ٹیری پین (Terepene) الکحل، اسٹرا اور رنگ دار گلوکوسائڈ کروکس (Crocin) کے علاوہ ایک تلخ گلوکو

سائڈ پکروکروکس (Picrocrocin) بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** کاسم، ریاح، معرق، مدہر، جیش۔

**افعال:** بچوں کو پسینہ لانا، مطلوب ہو تو زعفران استعمال کراتے ہیں۔ خواتین میں احتباس الطمث اور عسر الطمث کے عارضہ کو ختم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ عورتوں میں رحم سے مزمن جریان خون کے عارضہ کو بھی ختم کرتا ہے۔

**استعمال:** پیچھر، زعفران کا سفوف۔

(53) زنجبیل شامی..... پوکھر مول (ایلی کمپین آسنولا، ہیلی نم)

(Elecampane Inula Helenium)

**محل وقوع:** اصلی وطن جنوبی انگلینڈ ہے۔ یورپ اور ایشیا کے معتدل خطوں میں بھی اگتی ہے

جبکہ شمالی برطانیہ میں اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ

**خواص:** مدہر بول، مقوی باہ، معرق، منفث، بلغم، دافع عفونت، حابس اور ہلکے درجہ کی محرک ہے۔



**افعال:** کھانسی، تپ دق اور امراض سینہ (برونکائٹس) کی اہم دوا ہے۔ شدید زردلا دی حالتوں بدہضمی اور دمہ میں بھروسہ کی دوا ہے۔ دیگر ادویات کے ہمراہ جوشاندہ بنا کر پلایا جاتا ہے۔ مخر ہے اس میں موجود نامیاتی مرکب پیلیٹن طاقتور دافع عفونت اور دافع بکٹیریا ہے لہذا اہم اس نبات کو تپ دق کے جرثومہ کے خلاف اور مرہم پٹی کے طور پر کامیابی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

**استعمال:** جز کا سنوف۔ عصارہ، پنچر، خماد اور خیساندہ۔

(54) زیتون (اولیو اولیا یوروپیا)

(Olive-olea Europaea)

**جائے وقوع:** بحر روم کے ممالک، شام اور ترکی زیتون کا اصلی وطن ہیں۔ آج کل چلی، پیرو اور آسٹریلیا میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے اور تیل۔

**خواص:** مرئی (اعضاء کو نرم کرنے والا)، مسهل، قبض کشا اور ملین ہے۔ اس کے پتے حالبس اور دافع عفونت ہیں۔

**افعال:** یہ کسر آکل کا بدل ہے لیکن جب بچوں کو دیا جاتا ہے تو یقینی نہیں کہ پیٹ کے کینڑے باہر نکل آئیں اور نہ ہی پتے کی پٹری کا تحلیل ہوتا یقینی ہے۔

مختلف اقسام کے طلاؤں اور مرہموں کا بنیادی جزو ہے۔ اس کی مالش موج اور وجع المفاصل میں مفید رہتی ہے۔ جوڑ گردہ اور امراض سینہ میں بھی اس کی مالش کی جاتی ہے۔ ٹخنڈ لگنے، ٹامبیانیڈ اور قمر مزی بخار کے علاوہ طاعون اور استسقاء کے مریضوں کو بھی اس کا بیرونی استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

اسے الکوحل میں ملانے سے بالوں کی افزائش کرنے والا بہترین تیل بن جاتا ہے۔ زیتون کے پتوں کا خیساندہ ضدی قسم کے بخاروں کو اتارنے میں شہرت کا حامل ہے۔

**استعمال:** تیل خیساندہ اور مرہم میں شامل کیا جاتا ہے۔

(55) زیرہ سفید (کومینم سائی مینم)

(Cuminum Cyminum)

**محل وقوع:** زیرہ سفید کا اصلی وطن مصر کا بالائی علاقہ ہے تاہم سعودی عرب، بھارت، پاکستان

چین اور بحر روم کے ممالک میں زمانہ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھل، زیرہ میں فراری تیل، چکنائی، لعاب، گوند، Malates اور لمبیات موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** محرک، کاسر ریاہ اور دافع تشنج ہے۔ اس کے خواص بھی سونف اور کالے زیرہ سے ملتے جلتے ہیں لیکن اس کے ناپسندیدہ ذائقہ کی وجہ سے اس کا استعمال کم ہوتا ہے۔

**افعال:** کمزور ہاضمہ کی وجہ سے پیدا ہونے والے ریاہ، قولنج اور بدہضمی کی وجہ سے ہونے والے درد سر کو ختم کرنے میں شہرت کا حامل ہے۔

اس کا پلستر بنا کر لگانے سے چھین اور پہلو کے درد کو افاقہ ہوتا ہے۔ سفید زیرہ کو دیگر نباتی ادویات کے ساتھ ملانے سے بہترین محرک دوا بن جاتی ہے۔

**استعمال:** خشک زیرہ، پسا ہوا زیرہ اور مکمل پھل۔

(56) زیرہ کالا..... (کیرم کاروی)

(Caraway, Carum Carvi)

**محل وقوع:** یورپ اور ایشیا کے سرد علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ برطانیہ میں اسے باقاعدہ کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھل، اس کے پھل میں فراری تیل، کاروین اور کارول نامی تیل موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** معطر، محرک اور کاسر ریاہ ہے۔

**افعال:** بہترین دلکشا یا قلبی ہے لہذا اسے بدہضمی اور مسٹر یا کو ختم کرنے کے لیے عام استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق بچوں کے ریاحی قولنج کو ختم کرنے کی وجہ سے بچوں کی دوا کے طور پر مشہور ہے۔

اس کا تیل استعمال کرنے سے کان کا درد اور پھل کا ضاد کرنے سے چوٹ کو افاقہ ہوتا ہے۔ نیز تیل کے استعمال سے معدہ سے ریاہ اور دیگر امراض معدہ ختم ہوتے ہیں۔

کھانوں بالخصوص پنیر یا راستہ کو خوشبودار بنانے کے لیے کالے زیرے کا استعمال عام ہے۔



استعمال: عصارہ اور ضماد۔

(57) ساج سرخ (سیج) کا من سالویا آفس نیلس)

(Sage, Common Salvia Officinale)

جانے پیدائش: بہمن سرخ کا اصلی وطن بحرہوم کا شمالی علاقہ ہے۔ برطانیہ، فرانس اور جرمنی بھر میں کاشت کی جاتی ہے۔

مستعمل حصہ: پتے، مکمل پودا۔

اس پودے میں فراری تیل، ٹین اور رال پائی جاتی ہے۔ اسے کشید کر کے تیل حاصل کیا جاتا ہے۔ اس تیل میں سالوین (Salvene)، پائنن (Pinene)، سائول (Cineol)، ورنول (Vernol)، تھوجون (Thujone) اور دیگر اقسام کے پانی اور الکوحل کے مرکب پائے جاتے ہیں۔

خواص: محرک، حابس، مقوی، کاسر ریاہ اور معطر۔

حلق کی تکلیف، لوزتین کی سوزش، مسوڑھوں سے خون آنے، حجرہ کی سوزش اور حلق کے چھل جانے میں مفید ہے۔

اس کا قبوہ بخار کے دوران ہونے والے ذیابان اور اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہونے والے ذہنی امراض میں مفید ہے۔ معدہ کی کمزوری کی وجہ سے معدہ اور اعصابی نظام کی تکالیف کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ ٹامیفائیڈ بخار، صغراوی اور جگر کے امراض، گردہ پیمپھروں کے امراض یا معدہ سے جریان خون کے علاج کی وجہ سے اگر حیض رک جائے تو یہ دوا حیض کو جاری کر دیتی ہے۔

اس کا خیساندہ ٹھنڈا کئے، گلے پر نہ، خسرہ، جوڑوں کے درد، سستی، غشی، معمولی فالج اور اعصابی درد دوسرے مریضوں کے لیے صحت بخش ہے۔

اس کے تازہ پتے ملنے سے دانت صاف اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں موجودہ دور میں بہمن سرخ کے پتوں کو دانت صاف کرنے والے منجنوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

بہمن سرخ کا تیل اعضائے تنفس میں جمع شدہ بلغم کو باہر نکالتا ہے۔ اور وجع المفاصل کے مریضوں کو آرام دیتا ہے۔

اس بوئی کا ضماد (گرم) باندھنا بھی مفید ہے۔

استعمال: خیساندہ فراری تیل، قبوہ اور ضماد۔

(58) سدا مست، سداب (ریوڑوٹا گریوی اولنس)

(Rue, Ruta Graveolens)

جانے پیدائش: یورپ کا مقامی پودا ہے۔ رومن دور حکومت یہ پودا برطانیہ سے لایا گیا۔

مستعمل حصہ: مکمل جھاڑی

اس جھاڑی کے اوپر چھوٹے چھوٹے غدود ہوتے ہیں جن میں فراری تیل موجود ہوتا ہے۔ اس تیل میں لیمونن (Limonene)، سائی نیول (Cineole) دانہ دار مادہ روٹن (Rutin) اور دیگر قسم کے تیزاب موجود ہوتے ہیں۔

اس پودے میں مختلف قسم کے الکلائیڈز مثلاً فیکارین (Fagarine) آر بوری نین (Arborinine) اور کومارین (Cumarin) بھی پائے جاتے ہیں۔

خواص: محرک، دافع تشج، مد رجیض، خارش اور نحر ہے۔

افعال: یہ انتہائی طاقتور بوئی ہے لہذا اس کی مقدار خوراک کو بہت مختصر رکھا جانا ضروری ہے۔ ٹھانی خنقا، قوی، ریاہ اور مسطیر یا کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ آنکھیں کھلنے سے درد سر شروع ہو جائے تو آنکھوں کی تھکن کو ختم کر کے سردی سے نجات دلاتی ہے۔

اس کا خیساندہ اعصابی بدہشی، اختلاج قلب، اعصابی درد سر اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتا ہے۔ کیمیائی مادہ روٹن خون کی نالیوں کو مضبوط کرتا اور پھولی ہوئی وریڈوں کو درست کرتا ہے۔

چینی طب میں یہ دوا کیڑوں کے ڈنگ اور مارگزیدہ کے لیے مخصوص دوا ہے۔

سداب کی مرہم گھٹیا، وجع المفاصل، موج رہا طوں اور بندھنوں کے کھج جانے اور چھپاکی کے لیے مفید ہے۔

سداب کے کوٹے ہوئے پتے باندھنے سے جلد پر دانے نکل آتے ہیں۔ عرق النساء والے مریضوں کو باندھنے سے لتکڑی کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

حاملہ عورتوں کو یہ دوا بالکل استعمال نہ کرائی جائے کیونکہ اس میں موجود فراری تیل



الکالینیزڈ کو مارین ریم کو تحریک دے کر اس کا منہ کھول دیتے ہیں اور حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ جن عورتوں کو حمل کی خواہش ہو انہیں بھی جماع کے بعد اس دوا کا استعمال نہ کرنا چاہیے۔ احتباس الطمث کی مرہینائیں اس دوا کو استعمال کریں تو ان کا رکاب ہوا حیض جاری ہو جاتا ہے۔ اس کے تازہ پتوں کو چبانے سے منہ معطر، سرد درفع اور چکر آنے کا عارضہ ختم ہو جاتا ہے۔ ہسٹیریا کی مریض عورتیں اس کے پتوں کو چبائیں تو ان کے رحم میں جوش پیدا ہو کر ہسٹیریا کی تکلیف یا دورہ ختم ہو جاتا ہے۔

**استعمال:** تازہ پتے، فزری تیل، مرہم، خیساندہ، جوشاندہ، قبوہ اور رس۔

### (59) سفیدہ لمبا (یوکلپٹس گلوبس)

(Eucalyptus Globulus)

**محل وقوع:** اصلی وطن آسٹریلیا اور تسمانیا ہے۔ موجودہ دور میں شمالی اور جنوبی افریقہ، ہندوستان اور جنوبی یورپ میں بھی ملتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتوں سے کشید کردہ تیل (تیل میں ادویاتی مرکب یوکلپٹال (Eucalyptol) پایا جاتا ہے جو ادویاتی طور پر بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔)

**خواص:** دافع عفونت، دافع تشنج، محرک معطر ہے۔  
**افعال:** اس کا تیل دافع عفونت اور محرک غرغره ہے۔ دل کے فعل کو تیز کرتا ہے۔ لیبریا بخار کو اتارنے میں بھی مشہور ہے۔ پیچہروں کی دق، حمی قمری، ٹائیفائیڈ اور باری کے بخار میں مفید تر ہے۔ بطور بخاخہ مشہور ہے۔ ناک اور سینا (Sinus) کو کھول دیتا ہے اور جے ہوئے نزلہ کو رقیق کر کے نکال دیتا ہے۔ اس کا بیرونی استعمال خناق اور حلق کے امراض کو ختم کرتا ہے۔

زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے گردے خراب، اعصابی طور پر سردگی پیدا کرتا اور سانس کی آمد و رفت کو روک دیتا ہے۔ لہذا اس تیل کو اندرونی طور پر استعمال کرانے سے پہلے ہزار دفعہ سوچنا ضروری ہے۔

**استعمال:** کشید شدہ تیل، مچون۔

### (60) سماک کوہی، آسٹریلیوی سفیدہ (رووان ٹری، پائرس آکوپیریا)

(Rowan Tree, Pyrus Aucuparia)

**جائے پیدائش:** یورپ اور برطانیہ میں بلند پہاڑوں پر اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** چھال اور پھل۔

اس کے پھل میں پختگی کے مطابق ٹارٹریک ایسڈ (Tartaric Acid) سڑک ایسڈ (Citric Acid) یا میلک ایسڈ (Malic Acid) پایا جاتا ہے۔ سار بیٹال (Sorbitol) ساربن (Sorbin) پاراسکاربک ایسڈ (Parascorbic Acid) کے علاوہ ایک تلخ و ترش رنگ دار مادہ بھی موجود ہوتا ہے۔ اس کی چھال میں امائی گڈیلین (Amygdalin) نامی مادہ پایا جاتا ہے۔

امائی گڈیلین ایسا گلوکوسائیڈ ہے جس میں سائیٹانڈ بطور آزاد عنصر کے موجود ہوتا ہے۔ بادام کی مخصوص خوشبو کا سبب یہی مادہ ہوتا ہے۔ جب بادام میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جائے تو امائی گڈیلین میں موجود سائیٹانڈ کی کڑواہٹ پورے بادام میں رچ بس کر اسے کڑوا کر دیتی ہے۔ خواص: حابس اور دافع سکروی۔

**افعال:** اس کے چھلے کا جوشاندہ اسہال کو روکتا ہے۔ لیکوریا والی خواتین کی شرم گاہ میں اس کی پچکاری کرنے سے لیکوریا ختم ہو جاتا اور خیساندے سے استنجا کرنا بوا سیر کے مریضوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

اس کے گولرے غرغره بنا کر لوزین کی سوزش اور حلق کی خراش کے مریضوں کو غرارے کرانا مفید ہے۔ اس کے گولرے جیلی آٹا یا شراب تیار کی جاتی ہے۔

اس کا درخت آنگن میں لگانے سے گھر شیطانی اثرات (جادو، ٹونا) سے محفوظ رہتا ہے۔  
**استعمال:** جوشاندہ، انجکشن، خیساندہ اور بطور غذا۔

### (62) سنبلیں بری..... (کیٹ منٹ)

(Blue Bell, Scilla Nutans)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن سکاٹ لینڈ ہے۔ کھیتوں کی باڑوں اور بے آباد جگہوں پر اگتا ہے۔



**مستعمل حصہ:** مکمل جھاڑی

**خواص:** کاسرریاح، مقوی، مدربول، مبر، معمولی درجہ کا محرک اور ہلکے درجہ کا مدر حیض ہے۔  
**افعال:** نزلہ زکام، بخار، بے چینی اور قویج کو دور کرتا ہے۔ اعصابیت کو ختم کرتا ہے۔ رات کو ڈرنے والے بچوں کو اس کا خیساندہ پلایا جائے یا مربہ بنا کر کھلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ سنبل بری کو اور ام۔ تحلیل کرنے کے لیے بطور ضاد لگایا جاتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، انجکشن یا ضاد۔

(63) سنبل جنگلی..... (بلیو نیل، اسلاس نوٹانز)

**محل وقوع:** مغربی یورپ، برطانیہ اور اٹلی میں بکثرت اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بصلہ، خشک اور سفوف

**خواص:** مدربول، مانع زنف دم (جریان خون کو روکتا ہے)۔

**افعال:** موجودہ دور میں اس کا استعمال بہت کم ہو چکا ہے حالانکہ مرض لیکوریا کے لیے اس سے بڑھ کر کوئی اور دوا نہیں ہے۔ سانپ کانے کا بہترین علاج ہے۔ تازہ بصلے زہریلے ہوتے ہیں لہذا اس پودے کو ہمیشہ خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

(64) سورج مکھی (سن فلاور، ہیلی انٹھس اینوکس)

(Sun Flower, Helianthus Annuus)

**جانے پیدائش:** اس پودے کا اصل وطن پیرو اور میکسیکو ہے۔ امریکہ، یورپ اور برطانیہ میں اسے باغیچوں میں لگایا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج۔

اس کے بیجوں میں نباتی تیل، پوٹاشیم کاربونیٹ، ٹین اور دھاتوں میں بی 1، بی 2 اور بی 6 پائے جاتے ہیں اس کے بیجوں سے تیل نکالتے وقت درجہ حرارت کو کم و بیش کر کے مختلف معیار کے تیل حاصل کئے جاتے ہیں۔

**خواص:** مدربول اور منصف بلغم ہے۔

**افعال:** سینہ پھپھروں اور حلق کے مریضوں کو مفید ہے۔ کالی کھانسی، نزلہ زکام اور کھانسی میں بھی

مفید ہے۔

دنیا کے متعدد ملکوں میں سورج مکھی کا تیل فوٹی بخار، لرزہ کے بخار اور ملیریا بخار کو ختم کرنے کے لیے مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

تیل کے نکالنے کے بعد بیج رہنے والی کھلی سویٹیوں کے چارہ میں شامل کی جاتی ہے۔ تازہ پتے مرغیوں کو کھلائے جاتے ہیں۔ بطور سبزی پکائے جاتے ہیں اس کی ٹہنیاں بطخوں کے ڈرے میں پھیلانی جاتی ہیں۔ نیز بطور ایندھن، قدرتی کھاد اور کپڑے کی صنعت میں کام آتی ہیں۔

**استعمال:** سورج مکھی کا تیل، پنچر، جوشاندہ اور ضاد۔

(65) سوسن سفید (لی ماڈونا، اللیم کنڈیڈم)

(Lily Modonna, Lilium Condidum)

**محل وقوع:** جنوبی یورپ کا رہائشی یہ پودا صدیوں سے برطانیہ اور امریکہ میں زندگی گزار رہا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بصلہ

**خواص:** لالیم، لعاب دار اور ملطف ہے۔

**افعال:** اس کے بصلہ کا ضاد السر، رسولی اور بیرونی التهاب کو نرم کرتا ہے۔ اس کا مرہم چنڈیوں کو ختم کرتا ہے۔ جلے کئے خراش کی درد اور سوزش میں کمی کرتا ہے۔ اللیم کنڈیڈم کو لائف روٹ (Senecio Aureus) کے ساتھ ملا کر دینے سے عورتوں کے عوارضات (لیکوریا، رحم کا ڈھلک جانا) درست کر دیتی ہے۔

جاپانی لوگ اس کا بصلہ رغبت سے کھاتے ہیں

**استعمال:** ضاد، مرہم، جوشاندہ۔

(66) سناکمی (سنا۔ سنا ایکیوٹی فولیا)

(Sunna, Senna Acutifolia)

**جانے پیدائش:** سنا دریائے نیل کے بالائی اور درمیانے علاقہ یعنی مصر اور سوڈان میں پیدا ہوتی ہے اس کی دوسری قسم کا پودا سعودی عرب کے جنوبی علاقے اور اب ہندوستان کے جنوبی



علاقوں میں بھی کاشت ہونے لگی ہے۔ اس کو Senna Augustifolia کہتے ہیں۔

**مستعمل حصہ:** پتیاں اور پھل۔

سنا کی اہم اجزاء کو الگ کرنے کے لیے پانی یا ہلکی الکوحل میں بھگوایا جاتا ہے۔ سنا کی میں انٹراکونین (Anthraquinone) کے مرکبات اور ان کے گلوکوسائڈز کے علاوہ کتھارنک ایسڈ (Cathartic Acid) بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** قبض کشا، مسہل، جلاب آور۔

**افعال:** اس دوا کا ابتدائی اثر آنتوں کے اگلے حصہ پر ہوتا ہے۔ آنتوں کی دیواروں پر اثر انداز ہو کر قولون کی حرکات دودیر کو تیز کرتی ہے۔ اس کو چکھنے سے منگی کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ کھائی جائے تو پیٹ میں مردوشروع ہو جاتا ہے۔ اسے ادراک (سونٹھ) یا دارچینی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے تاکہ اس کے برے اثرات اور ناقابل برداشت ذائقہ سے محفوظ رہا جاسکے۔ سنا کی بچوں، بوزخوں اور نرم مزاج والوں کے لیے عمدہ مسہل اور جلاب آور دوا ہے۔ سنا کے پتوں کی نسبت اس کی پھلی کم مردوشروع پیدا کرتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ پے ہوئے پتے، شربت، عصارہ، ٹچر اور خشک پھلیاں۔

(67) تخامپسن سون ہراوہ، ناگ پھنی کی ایک قسم (میسکل بشن انہالونیکم)

لیوینائی (Mescal Buttons, Anhalonicum Lewinii)

**جانی پیدائش:** میکسیکو، ٹیکساس (یو۔ ایس۔ اے)۔

**مستعمل حصہ:** ناگ پھنی کی چوٹی پر لگی کوئلیں۔

اس دوا میں 4 قسم کے نامیاتی مرکبات (الکلائڈز) پائے جاتے ہیں۔

i ..... انہالونین Anhalonine

ii ..... میسکالین Mescaline

iii ..... انہالونائیڈین Anhalonidine

iv ..... لوفوفورین Lophophorine

اس کے علاوہ دو کیسائی مرکبات

i ..... پیلونین Pellotine

Anhalamine

ii ..... انہالامین

**خواص:** مقوی قلب، مقوی اور جزل ٹانگ۔

**افعال:** سرکی چوٹ، ہسٹیریا، دمہ، گھٹیا اعصابی درد اور وجع المفاصل میں مفید ہے۔ اس میں ت کشید کردہ کیسائی مرکب پیلوٹین دہنی مریضوں کو سنانے کے لیے دیا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ بر اثرات سے پاک ہے۔

ناگ پھنی کی یہ قسم زیادہ مقدار میں استعمال کر لی جائے تو دماغ میں عجیب قسم کی سنسنی پیدا کرتی بینائی کو خراب کرتی اور جسمانی طور پر عضلات کو مست کر کے نیند اڑا دیتی ہے۔ منگی کی کیفیت در آتی ہے، قے آتی اور پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔

قدیم ہندوستانی اس پودے کو خدائی صفات کا حامل سمجھتے تھے اس لیے وہ اپنے تمام مذہبی پروگراموں کے وقت اس پودے سے مدد مانگا کرتے ہیں۔

**استعمال:** عصارہ، ٹچر اور الکلائڈز۔

(67) سون لولونی، سون بری (لی آف دی ولی، کنویلیریا

(Lily of the Valley, Convallaria Magalis)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن یورپ ہے لیکن یہ شمالی امریکہ اور شمالی ایشیا تک پھیلا ہوا ہے۔ انگلینڈ اور سکاٹ لینڈ کا مقامی پودا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھول، پتے اور مکمل پودا۔

اس میں گلوکوز کے دو اہم مرکبات (گلوکوسائڈز)

i ..... کنویلیرین Convallarian

ii ..... کنویلیمیرین (اہم جزو) Convallamarin

اس کے علاوہ ٹینن (Tannin) اور دیگر معدنی اجزاء بھی اس میں موجود ہیں۔

**خواص:** مقوی قلب اور مدر بول ہے۔

**افعال:** یہ بھی ڈیجیٹلس سے مماثل دوا ہے۔ مگر اس سے کم تر درجہ کی مقوی قلب اور مدر بول ہے۔ دل کے کوڑوں (Valves) کے امراض میں بھروسہ کی دوا ہے۔ دل کی کمزوری اور استقامت کو ختم کرنے کے علاوہ بہت زیادہ فعال دل کے فعل کو مست کرتی ہے۔



سوں بری ڈیجیٹیلیس کی طرح اندرون جسم رکتی نہیں ہے اور جلد ہی خارج ہو جاتی ہے لہذا آپ اس دوا کو بغیر کسی خدشہ کے بے دھڑک استعمال کروا سکتے ہیں جبکہ موجودہ دور میں مریضین نے ڈیجیٹیلیس پر ہاتھ رکھا ہوا ہے۔

پیشاب کی نالی میں کسی بھی قسم کی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو کنولیر یا میجلاس کا جوشاندہ پلانے سے دور ہو جاتی ہے۔

**استعمال:** عصارہ جوشاندہ، پنچر اور پھولوں کا سفوف۔

(68) سونف رومی۔ انیسوں..... (ایٹیم پمپی نیلا)

(Anise, Pimpinella Anisum)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن مصر، یونان، کریٹ (کروشیا) اور مغربی ایشیا ہے۔ تاہم اسے وسطی یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** کشید کرنے پر اس میں سے خوشبودار فراری تیل نکلتا ہے جو اپنی تحول اور کولین پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں سے تیل، شکر اور لعاب بھی نکلتا ہے۔

**خواص:** کا سرریاح اور منفت بلغم ہے۔

**افعال:** شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں کے پیٹ کی تکالیف کو درست کرتی ہے۔ کھانسی اور سینہ کی تکالیف میں بہت مفید ہونے کی وجہ سے لوزنجور (میٹھی مکئی) میں شامل کیا جاتا ہے۔ نیز اس کی دھونی لینے سے سینہ صاف ہو جاتا ہے۔ اس کا قبوہ بچوں کے نزلہ زکام اور ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔ مسہل ادویات کے استعمال کے بعد پیٹ کو درست حالت میں لانے کے لیے کا سرریاح ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ ایٹھن کے مریضوں کو بھی بلا جھجک استعمال کرایا جاسکتا ہے۔

**استعمال:** ایٹھن، خوشبودار تیل، پنچر، بچوں کا سفوف چائے اور کھوب۔

(69) سوہانجنا (ہارس ریڈش، کوچلیر یا آرموریشیا)

(Horse Radish, Cochlearia Armoracia)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن معلوم نہیں ہو سکا۔ برطانوی جزائر میں صدیوں سے کاشت کیا جا رہا ہے۔

مستعمل حصہ: جڑ

اس کی جڑ میں سائی نگرین (Sinigrin) نامی گلو کو سائڈ، وٹامن سی (c) اسپارچین (Asparagin) اور رال ہوتی ہے۔

**خواص:** محرک، محر، مدر بول، دافع عفونت، معرق اور آنکھوں کی حرکات ددویہ کو تیز کرتا ہے۔ محرک شدید ہونے کی وجہ سے نظام انہضام کو تحریک دیتا، پیچیدوں اور آلات بول کے سوزشی امراض کو ختم کر دیتا ہے۔

مدر بول ہونے کی وجہ سے استقاء، پتھری، گھٹیا اور وجع الفاصل کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کی جڑ سے ضہاد تیار کر کے متورم جوڑوں، چھپا کی اور چہرہ کے اعصابی درد والوں کو لگاتے ہیں اس کے رس (Juice) میں سرکہ اور گلیسرین ملا کر کالی کھانسی والے بچوں اور حلق کی خراش والوں کے حلق میں لگاتے ہیں۔

اس کی جڑ کا پیشاب میں خیساندہ تیار کر کے پلانے سے اعصابی نظام کو تحریک ملتی ہے اور عمل کر پسند آتا ہے۔

قائل دیدان ہونے کی وجہ سے بچوں کو بھی یہ خیساندہ پلایا جاتا ہے۔

سہانجنا زیادہ استعمال کرنے سے جلد پر دانے نکل آتے ہیں نیز گلہڑ کے مریضوں کو بھی سہانجنا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

**استعمال:** خیساندہ، شربت، رس اور عصارہ۔

(70) سیوتی..... سدا گلاب (ڈاگ روز، روزا کینی نا)

(Dog Roses, Rosa Canina)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن برطانیہ ہے۔

**مستعمل حصہ:** پختہ پھل اس کے پھل میں مختلف اقسام کے پھلوں کی چینی، معدنی اجزاء اور کافی تعداد میں وٹامن سی (c) موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** حابس، مبردار اور امراض سینہ کو نافع ہے۔

**افعال:** یہ پھل معدہ اور نظام ہضم کو تقویت دیتا اور کھانسی کو افاقہ دیتا ہے۔ اس کے پختہ پھل کو بغیر پکائے شربت کی صورت میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس شربت کو عرق گلاب کے ساتھ دینے سے زیادہ مفید نتائج حاصل ہوتے ہیں۔



سیوتی کے پتوں کا خیساندہ بھی بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے خیساندہ میں سے عمدہ قسم کی بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ شربت یا بطور غذا۔

(71) سوئے کے بیج، شپت (ڈل پر یوسی ڈینیم فرکٹس اپنی تھی)

(Dill Percedanum, Fructus Anethi)

**محل وقوع:** بحر روم کے علاقے اور جنوبی روس کا مقامی پودا ہے۔ انگینڈ اور یورپ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پختہ پھل (شک)۔ کالے زیرہ سے حاصل ہونے والے تیل سے مشابہ تیل سوئے کے بیجوں سے بھی حاصل ہوتا ہے کیونکہ دونوں میں سے لیمنون اور کاروون نامی تیل نکلتا ہے۔

**خواص:** محرک، معطر، کاسر ریاہ اور معدہ کے عوارضات کو ختم کرتا ہے۔

افعال: بچوں کے ہاضمہ کی خرابیوں اور تخیر معدہ میں سوئے کے بیجوں کا رس نکال کر پلانا مفید ہے۔

**استعمال:** عرق، رس، تیل۔

(72) شجرۃ النخل، قصاص (لیبیرنم، سسٹسین سین)۔

(Laburnum, Cystisus Laburnum)

**محل وقوع:** یورپ کے بلند پہاڑی علاقوں کا پودا ہے۔ دنیا بھر کے باغات میں اگایا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پودے سے حاصل کردہ الکلائڈ سسٹسین سین (Cystisine)

**خواص:** کالی کھانسی، دمہ کے علاوہ بہترین کیڑے مارز ہریلی دوا ہے۔

**افعال:** اس پودے کے تمام حصے زہریلے ہوتے ہیں بالخصوص اس کے بیج۔ کالی کھانسی، دمہ کے علاوہ گھروں میں کیڑے مار دوا کے طور پر رکھی جاتی ہے۔

اس کا زہر چڑھنے سے نیند، تشنگ، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتیں اور مریض سہات (Coma) کی حالت میں چلا جاتا ہے۔

اس پودے کو کھانے سے نہ صرف انسان بلکہ مویشی اور گھوڑے کو بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔

**استعمال:** الکلائڈ۔

(73) شوکران ہیملاک، کوئیم میکولیٹم

(Hemlock, Conium Maculatum)

**محل وقوع:** پورے یورپ میں ندی نالوں کے کناروں، چراگا ہوں اور غجر زمینوں میں عام ملتا ہے۔ اس کے علاوہ ایشیا اور شمالی افریقہ کے معتدل خطوں میں بھی اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے، پھل اور بیج۔

شوکران کے پتوں میں کونائن (coniine) نامی زہریلا اور ناگوار بودالا نامیاتی مرکب پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ

Methyl-Coniine میتھائل کونائن

Conhydrine کون ہائیڈرین

Pseudoconhydrine سوڈو کون ہائیڈرین

Ethyl Piperidine ایتھائل پائپریدین

بھی موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** شوکران اعصاب کے مرکز پر اثر انداز ہو کر انسان کو مفلوج کر دیتی ہے۔ اسی لیے شوکران کو غیر معمولی اعصابی ہیجان کے مریضوں کو استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ مثلاً دانت نکلنے کے عوارضات، حجرہ اور حلق کے عضلات کی اسپٹھمن اور تشنج وغیرہ۔ دمہ، بروئکائٹس، کالی کھانسی کے مریضوں کو اس کے نخل (سونگھانے) سے افاقہ ہوتا ہے۔

اذا رقی کے اثرات کو ختم کرتی ہے۔ یعنی کچلے کا فاذر ہر ہے۔ اس قسم کے دیگر زہروں کا بھی تریاق ہے شوکران کو انتہائی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس کے نشیے اثرات جسم کو مفلوج، آواز کو بند، سانس کی آمد و رفت میں تعطل پیدا کر کے انسان کو موت کے گھاٹ اتار دیتے ہیں۔

**فادہ زہر:** شوکران کے زہر کو نینک ایسڈ (Tannic Acid) 'کافی' کسٹرائل اور رائی ختم کرتی ہے۔

**استعمال:** پتوں کا سفوف، عصارہ، پنچر، پتوں کا رس اور رُب۔



## (74) صندل سفید (صندل ووڈ، سنٹل لم البم)

(Sandalwood, Santalum Album)

**جانے پیدائش:** اس درخت کا اصلی وطن ہندوستان ہے۔ تاہم ملایا کے علاقے آرچی پلاگو میں بھی اس سے ملتے جلتے درخت پیدا ہوتے ہیں۔

**مستعمل حصہ:** تیل۔

**خواص:** معطر، دافع عفونت، مدر بول۔

**افعال:** اس کا تیل مزمن بروٹائس اور پیشاب کی مزمن سوزش میں دینے سے مریضوں کو صحت یابی ہوتی ہے۔ مزمن سوزش مثانہ، قرحہ اور سوزاک میں مفید ہے۔

خوشبوئیات سے علاج کرنے والے معالج صندل کے تیل کو اعصابی تناؤ اور بے چینی ختم کرنے کے لیے استعمال کراتے ہیں۔

لوگوں میں روایت ہے کہ صندل کا تیل جنسی جذبات کو تحریک دیتا ہے۔ لوگ اسے بطور طلاہ بھی استعمال کرتے ہیں بعض محققین کی تحقیق کے مطابق عورت کے رحم کو روغن موتیا اور مرد کے

حشفہ کو روغن صندل مرغوب ہے۔ بعض لوگ صندل کے تیل کی بجائے صندل کی نکلی کا عصارہ شوق سے استعمال کرتے ہیں۔

**استعمال:** لکڑی کا تیل، عصارہ۔

## (75) صنوبر الحمار، صتر جنگلی (تھائم، تھائمس و لگیس)

(Thyme-Thymus Vulgaris)

**جانے پیدائش:** شمالی یورپ کے منطقہ معتدلہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا۔

اس کے تازہ پتے کا عرق نکالنے سے تھائم آئل حاصل ہوتا ہے۔ اس تیل میں فینول

(Phenols)، تھائی مول (Thymol)، کارواکول (Corvacol)، سائمن

(Cymene)، پائی نین (Pinene) اور بورنیول (Borneol) ہوتے ہیں۔

**خواص:** دافع عفونت، دافع تشنج، کاسر ریاخ اور مقوی ہے۔

**افعال:** تازہ پودے کا شربت اور خشک پودے کا خیساندہ کالی کھانسی میں افاتہ دیتا ہے۔ خیساندہ یا قبوہ نزلہ زکام، حلق کی خراش، پیپ کے ریاچی درد، تونج، بخار اور سردی لگ جانے سے ہونے والے بخار سے نجات دلاتا ہے۔ نباتی ادویات بناتے وقت صتر جنگلی کو نسخہ جات میں شامل کرتے ہیں۔

**استعمال:** عصارہ، فراری تیل اور خیساندہ۔

## (76) عصائے ہارون (گولڈن راڈ، سالیڈ یگو و رگاریا)

(Golden Rod-Solidago Virguarea)

**محل وقوع:** عام طور سے برطانیہ، یورپ، وسطی ایشیا اور شمالی امریکہ کے جنگلوں میں اگتا ہے تاہم باغات میں بھی ملتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے

اس کے پتوں میں ٹینن (Tannin) کے علاوہ ایک نامعلوم تلخ حابس کیمیکل بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** معطر، محرک، کاسر ریاخ ہے، حابس، مدر بول ورمخت، حصات (پتھری کو توڑنے والا ہے)۔

**افعال:** گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑ کر باہر نکالتا ہے۔ ہاضمہ کو مضبوط کرتا اور خناق کو ختم کرتا ہے۔ اس کا گرم خیساندہ معرق (پسینہ لانے والا) ہے۔ قلت حیض اور بندش حیض والی عورتوں کو پلایا جائے تو ان کا حیض جاری کر کے انہیں صحت مند بناتا ہے۔

**استعمال:** عصارہ، خیساندہ اور ذرور (اسپرے)۔

## (77) عقرقرحہ (فیورفیو، کرائی، سنٹھی مم پار تھینم)

(Feverfew-Chrysanthemum Parthenium)

**محل وقوع:** یورپ اور برطانیہ کے میں پیدا ہونے والی ایک جنگلی جھاڑی ہے جو کانٹوں بھرے جنگل میں اگتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** جھاڑی

**خواص:** منقہ، فضلہ، کاسر ریاخ، کڑوی، محرک، مقہی (تے لانے والی) دوا ہے۔



**افعال:** ہسٹریائی، اعصابی اور جسمانی کمزوری کے مریضوں کے جسم کو قوت دیتی ہے۔ اس کا جوشاندہ بلغم کو نرم کر کے نکالتا ہے۔ سانس کے دقت سے آنے اور سستی کی آواز کو ختم کرتا ہے۔

ٹھنڈے پانی میں بنا خیساندہ کان درد میں مفید ہے۔ جبکہ اس کا پیچرز ہر لیے کیزے کاٹنے کی درد اور سوجن کو افاقہ دیتا ہے۔ اس پودے کو گھروں میں لگانے سے متعدد اقسام کی بیماریوں سے انسان محفوظ رہتا ہے۔ درد سر اور دردِ حقیقہ کے مریضوں پر اس کے تجربات نے ثابت کیا ہے کہ یہ دوا ایسے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔

**استعمال:** گرم یا ٹھنڈا خیساندہ، ضاد، پیچرز، جوشاندہ

(78) فلفل دراز..... (کپسی کم فروئی سنس)

(Capsicum Frutescens)

**محل وقوع:** اس کا اصلی وطن زنجبار ہے۔ لیکن اب دنیا بھر کے گرم مرطوب اور کم گرم مرطوب علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ مثلاً سیرالیون، جاپان اور ٹیڈا سکر وغیرہ۔

**مستعمل حصے:** پھل (تازہ و خشک)

**خواص:** محرک، مقوی، کاسم، راج، محرک (اپنی حرارت اور قوت جاذبہ سے بیرونی عضو کو سرخ کر دینے والا ہے)

**افعال:** نباتی ادویات میں خالص اور عمدہ ترین محرک ہے۔ جسم میں قدرتی حرارت پیدا کر کے دوران خون کو درست کرتی، معدہ اور آنتوں کی کمزوری کو ختم کرتی ہے۔ نزلہ زکام اور بخار کو ختم کرتی ہے۔ فلفل دراز کو مقوی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** سفوف، پیچرز، کپسول کے علاوہ غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

(79) فلفل فرنگی، فلفل جمیکا..... (پائی منٹو آفسی نیلس)

(Piniento Officinalis, Allspice)

**محل وقوع:** وسطی امریکہ، جنوبی امریکہ اور میکسیکو میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا اصلی وطن جزائر عرب الہند (ویسٹ انڈیز) ہیں۔

**مستعمل حصے:** پھل (پھل میں ایک فراری تیل پایا جاتا ہے جس میں یوجینی نال، سکونی ٹرپین اور دیگر نامعلوم کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں)

**خواص:** خوشبودار، محرک، اور کاسم، ریاح ہے۔

**افعال:** تمام قسم کے مسالہ دار پودے معدہ اور آنتوں پر عمل کرتے ہیں انہیں مقوی شربتوں اور مسہلات کو خوشبودار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مسالے بدھشی، ریاح اور ہسٹریا کے مریضوں کو کھلائے جاتے ہیں اسے غذا اور مشروبات میں بطور مسالہ اور ذائقہ دار بنانے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** اسنس، عرق اور پھل کا سفوف اور عصارہ استعمال کیا جاتا ہے۔

(80) قہوہ عربی (کافیا عربیکا)

(Coffea Arabica)

**محل وقوع:** سینا کا علاقہ اس کا اصلی وطن ہے۔ لیکن تمام گرم مرطوب علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصے:** بیج اور پتے۔ بجنی ہوئی کافی میں بھی تیل، موم، کیٹین، خوشبودار تیل، ٹینک ایسڈ، کیفے ٹینک ایسڈ، گوند، شکر اور لحمیات موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** محرک، مدبول، دافع منشیات اور قے کو روکتا ہے۔

**افعال:** قہوہ کو عام طور سے بطور مشروب پیا جاتا ہے تاہم اسے بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ قہوہ دماغ کو تحریک دے کر نیند کو ازاد دیتا ہے۔ تاہم نشہ کے عادی افراد کو ہوش میں لانے کی صلاحیت کا حامل ہے۔ مارگریڈہ کو پایا جائے تو اس پر نیند کا غلبہ نہیں ہو پاتا اور مریض سبات (Coma) میں جانے سے بچ جاتا ہے۔

کیٹین امراض دل اور جس بول میں مفید ہے۔ خمار کو ختم کرتی ہے۔ عمدہ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے گھٹیا، وجع المفاصل، گردہ کی پتھری اور استسقا کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

**استعمال:** مشروب، کیٹین۔

(81) کاسنی..... (چکوری سیکونیم انٹی بس)

(Chicory, Cichonium Intybus)

**محل وقوع:** انگلینڈ اور آئرلینڈ میں عام ملتا ہے لیکن سکاٹ لینڈ میں کم ہے۔

**مستعمل حصے:** بیج



**خواص:** مقوی مدر بول اور جلاب آور ہے۔

**افعال:** کاسنی کی جڑ کا جوشاندہ یرقان، امراض جگر، گھٹیا اور ریاحی امراض میں مفید ہے۔ اس کی جڑ خشک ہونے کے بعد بیہوش کر پیش لی جاتی ہے۔ اس سفوف کو کافی میں ڈال کر یا اس کا مشروب تیار کر کے پیا جاتا ہے۔

**استعمال:** جوشاندہ، مناد شربت یا عرق۔

(82) کافور..... (سنا مونم کیمفورا)

(Cinnamomum Camphora)

**محل وقوع:** چین، جاپان اور شرقی ایشیا میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصے:** گوند یا تیل۔

**خواص:** مسکن، درد کش، داغ تشنج، مدر بول، کرم کش اور معطر ہے۔

**افعال:** نزلہ زکام، ٹھنڈے، بخار، سوزشی امراض اور شدید اسہال میں کام آتا ہے۔ ہسٹیریا، اعصابیت اور اعصابی دردوں کو ختم کرتا ہے۔ عفونی بخاروں، بخار اور نمونیا کی وجہ سے اگر دل اپنا کام چھوڑ دے تو کافور دل کو تھریک دیتا ہے۔

مردوں یا عورتوں میں منی بھاننا کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے (ٹھنڈا کرتا ہے) کافور کو زیادہ دنوں تک استعمال کیا جائے تو "سوتے ہوئے" کو جگا دیتا اور "نمردوں" کو زندہ کر کے "کام" کام اور کام پر لگا دیتا ہے۔ براہ راست دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لہذا زیادہ مقدار میں استعمال سے "دل کی دھڑکن" اور تشنجی دورے شروع ہو جاتے ہیں۔

**استعمال:** گچھر، تیل، انجکشن، کپسول۔

(83) کتا گھاس..... (برڈوک ارکٹیم لپا)

(Burdock, Arctium Lappa)

**محل وقوع:** انگلینڈ اور یورپ میں کھائیوں اور کھنڈوں اور بے آباد جگہوں پر اگتا ہے البتہ سکاٹ لینڈ میں بنڈا شاذ اگتا ہے۔

**مستعمل حصے:** جڑ مکمل جھاڑی (پھل)۔ اس پودے میں آسنو لین، لعاب، شکر اور ٹینک ایسڈ کے علاوہ گائی کو جن کی دانہ دار قسم لہن بھی ملتی ہے۔

**خواص:** معدل مدر بول اور معرق ہے۔

**افعال:** بہترین مصفی خون ہونے کی وجہ سے جلدی امراض میں مفید ہے۔ اس کی جڑ انتہائی طاقتور ہے۔ اور داغ اسکروی خواص رکھتی ہے۔ پھنسی، پھوڑوں، اسکروی اور وجع المفاصل کے مریضوں کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ زخموں کو دھوتی ہے، رسولیوں پر مناد کرنے سے نرم پڑ جاتی ہیں گھٹیاوی اور نفقری اور ام کو اس کا مناد تحلیل کرتا ہے۔ رگز، خراش اور کو بیدگی کے نقصانات کا ازالہ کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا خیساندہ پینے سے معدہ قوی اور باضمہ درست ہو جاتا ہے۔ اس کے بیجوں سے تیار کردہ گچھر مفرح، بلین اور جلدی امراض والوں کے لیے نایک ہے۔

**استعمال:** عصارہ، خیساندہ، گچھر اور زب۔

(84) کف الثعلب، گل پنچر علی (فاکس گلوو۔ ڈیجیٹیلس پر یوریا)

(Fox Glove, Digitalis)

**محل وقوع:** پتے، اس کے پتوں میں ۴ قسم کے گلوکوسائیڈز موجود ہوتے ہیں۔

i..... ڈیجیٹاکسن (Digitoxin)

ii..... ڈیجیٹالین (Digitalin)

iii..... ڈیجیٹلین (Digitalein)

iv..... ڈیجیٹونین (Digitonin)

ان میں سے پہلے تین گلوکوسائیڈز محرک قلب ہیں۔

**خواص:** مقوی قلب، مسکن، مدر بول۔

**افعال:** ڈیجیٹیلس جسم کے تمام عضلات کی کارکردگی میں اضافہ کر دیتی ہے بالخصوص دل اور عروق شعریہ۔ بلڈ پریشر کو بہت بڑھا دیتی ہے نیز نبض کوست اور متوازن کر دیتی ہے۔ ڈیجیٹیلس کے استعمال سے دل کا حجم کم ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث جسم کے تمام اعضاء کو خون کی سپلائی میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ دل زیادہ قوت سے دھڑکتا ہے اور خون کو تیزی سے آگے بھیجتا ہے۔ گردوں پر اس دوا کا عمل کرنا ثابت کرتا ہے۔ کہ استقاء کے لیے اچھی دوا ہے۔ بالخصوص جب گردوں کے ساتھ دل کا عارضہ بھی ہو تو یہ دوا مفید تر ہوتی ہے۔ اندرونی نرف دم (جریان خون)، مرگی، سوزشی امراض اور ہڈیانی دوروں کو ختم کرتی ہے۔ اس دوا



کی اکٹھا ہونے یا ذخیرہ ہونے کی صلاحیت اسے اندرون جسم ٹھہرا دیتی ہے۔ اس دوا کا بغیر مستند معالج کے مشورہ کے استعمال حادثہ کا سبب بن سکتا ہے۔

میٹھا تیل (Aconite) کا عمدہ تریاق ہے خاص طور سے جب زیر جلد (Hypodermic) انجکشن کی صورت میں دیا گیا ہو۔  
**استعمال:** گچھر، خیساندہ، چٹوں کا سفوف، رُب اور انجکشن۔

(85) کندل، شک، پنچ، مسکینہ..... (چک ویڈیٹی لیریا میڈیا)

(Chickweed Stellaria Media)

**محل وقوع:** معتدل خطے اور شمالی آرکٹک اس کا اصلی وطن ہے تاہم زمین کا ہر وہ حصہ جہاں انسان آباد ہے یہ جھاڑی نما پودا مل جاتا ہے۔ عام گھاس۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا خشک اور سبز دونوں حالتوں میں استعمال ہوتا ہے۔

**خواص:** ملین، مبرد ہے۔

**افعال:** اس کا ضاد لگانے سے سوزش میں کمی واقع ہو جاتی ہے، ضدی قسم کے السر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس کا مرہم امراض چشم اور جلد میں مفید ہے۔

اس کا خیساندہ پینے سے اسکروئی اور گروہ کے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

**استعمال:** خیساندہ، ضاد اور مرہم۔

(86) کوکا، چاکلیٹ کا درخت..... (تھیو بروما کوکا)

(Cacao, Theo Broma Cacao)

**محل وقوع:** امریکہ کے گرم مرطوب حصوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سری لنکا اور جاوا جیسے گرم مرطوب ملکوں میں بھی پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج (بیج میں تقریباً ۲ فی صد تھیو برومین اور 40.....60 فی صد ٹھوس چکنائی ہوتی ہے)۔

**خواص:** مرخی (اپنی رطوبت و حرارت کی وجہ سے نرمی پیدا کرنے والا) 'مدر بول' محرک اور مقوی ہے۔

**افعال:** اس کے بیجوں کو لوہے کے رولرز میں پینے کے بعد سفوف میں چینی اور نشاستہ ملا کر کوکا

پاؤڈر بنایا جاتا ہے۔

کوکا بریا تھیو بروما کا تیل ایک ٹھوس چیز ہوتا ہے جسے سامان آرائش (کاسمٹکس) شافہ بنانے اور گولیوں کے اوپر غلاف (کوٹنگ) چڑھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ عمدہ مرخی ہونے کی وجہ سے پھنے ہوئے ہاتھوں پیروں کی جلد کو نرم کر کے دوبارہ اصلی حالت میں لے آتا ہے۔ پھنے ہوئے ہونٹوں کو درست کرنے کے لیے چپ اسٹک کا بنیادی جزو ہے۔ تھیو برومین نامی الکلائڈ جو اس کی پھلیوں میں پایا جانے والا تھیو برومین نامی الکلائڈ مرکزی اعصابی نظام پر کیفین جیسے اثرات پیدا کرتا ہے لیکن ان کی شدت اور قوت کم ہوتی ہے۔

یہ دل، گردوں اور عضلات پر کام کرتا ہے۔ مدر بول ہونے کی وجہ سے گردوں کے لیے محرک ہے۔ دل کی ناکامی کے بعد جسم میں پانی جمع ہوتا شروع ہو جائے تو کوکا کو کف ثعلب (ڈبجی ٹیلس) کے ہمراہ دینا مفید ہوتا ہے۔

بلند فشار خون کے مریضوں کے لیے بھی مفید دوا ہے۔

**استعمال:** تیل، تھیو برومین۔

(87) کوکا برازیلی (گورانا پالینا کوپارا)

(Guarana Paullina Cupara)

**محل وقوع:** اس پودے کا تعلق برازیل اور یوراگوئے سے ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج پختہ پے ہوئے۔

**بنانے کا طریقہ:** بیجوں کو متواتر ۶ گھنٹے تک بھونا جاتا ہے۔ اس کے بعد انہیں چھلنی میں ڈال کر بلایا جاتا ہے تاکہ بیرونی چھلکا اتر جائے۔ پھر بیجوں کو پینے کے بعد ان میں پانی ڈال کر گوندھنے کے بعد سکٹ بنا لیے جاتے ہیں ان بسکٹوں کو مقامی لوگ شوق سے کھاتے ہیں۔

بھنے ہوئے بیجوں میں کیفین (Caffeine) نیک ایسڈ (Tannic Acid) کیچو نیک ایسڈ (Catechutannic Acid) نشاستہ اور تیل موجود ہوتا ہے۔

**خواص:** مقوی اعصاب، مقوی باہ، محرک باہ اور منہی (قوت باہ پیدا کرنے والا) دافع بخار اور معمولی سانسہ آور ہے۔

**افعال:** حیض کی خرابیوں سے پیدا ہونے والے اسہال، لیکوریا اور درد سر کی لا جواب دوا ہے۔



تھکن یا جسمانی شکست و ریخت کے بعد گرم خطوں کے رہنے والوں کے دماغ کو تحریک دیتا ہے۔ خاص طور سے ان لوگوں کو جو دماغی یا جسمانی محنت کے بعد تھک چکے ہوں۔  
وجع المفاصل، کمر درد اور آنتوں کے امراض میں مبتلا افراد کے پیشاب کی اخراجی مقدار کو زیادہ کر کے افادہ دیتا ہے۔  
یہ کوکا اور کافی سے مشابہت رکھتی ہے۔  
**استعمال:** سفوف، عصارہ اور پنچر۔

(88) کولا (کولانٹ، کولا ویرا)

(Kolanuts, Kola Vera)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن سیرالیون اور گھانا میں اشناتی کا شمالی علاقہ ہے۔ اس کے علاوہ مغربی افریقہ، ویسٹ انڈیز، برازیل اور جاوا جیسے گرم مرطوب خطوں میں بھی پیدا ہوتا ہے۔  
**مستعمل حصہ:** بیج۔

**خواص:** اعصابی محرک، مدر بول، مقوی قلب ہے۔

**افعال:** کیفین کی موجودگی کی وجہ سے کولا بہترین طاقت ہے۔

اسہال اور سرخیوں کی شراب خوری کو ختم کرتا ہے۔

**استعمال:** بیجوں کا سفوف، پنچر، عصارہ اور رب۔

(89) کمیلہ (کمالا، میلیٹس فلپائی نینسر)

(Kamala- Mallotus Phlippinessis)

**محل وقوع:** اس کا اصلی وطن ہندوستان ہے۔ اس کے علاوہ وادی سینا، سعودی عرب کے جنوبی علاقے، چین اور آسٹریلیا میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** کمیلہ کے پھل یا ڈوڈی پر سے سفوف الگ کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔  
ڈوڈی پر غدد اور بال بھی ہوتے ہیں۔

**خواص:** قاتل و مخرج، کرم کش اور مسہل ہے۔

**افعال:** کمیلہ قاتل و مخرج حب القرع (Tape worm) ہے۔ اس دوا کے استعمال سے مکمل کیزر جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

یہ شدید تیز قسم کا مسہل ہے اس کے استعمال سے آنتوں میں بل پڑتے اور مٹکی ہوتی ہے۔ جلدی امراض جرب رطب، واد اور گنج میں مقامی طور پر لگانا مفید ہے۔  
**استعمال:** سفوف، پھل کارس۔

(90) گارڈینیا..... (انجی لیکا آرک انجی لیکا)

(Angelica Archangelica)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن یورپ اور ایشیا ہے۔ انگلینڈ، سکاٹ لینڈ اور لیپ لینڈ کے باغوں میں لگایا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ، پتے اور بیج۔

اس کے بیجوں میں 0.3-1.0 فی صد تک فراری تیل ولیرک ایسڈ، انجیلک ایسڈ پایا جاتا ہے جس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انجی لی سین نامی گوند پائی جاتی ہے۔

اس کی جڑوں میں میری بیگی لین اور تارچین کی دیگر اقسام پائی جاتی ہیں جبکہ بیجوں میں بھی دو قسم کے کیمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں۔

**خواص:** کاسر ریاخ، محرک، معرق، مدر بول، خوشبودار اور مخرج بلغم ہے افعال معدہ کے عوارضات پر مضمین، اعصابی درد دہر ہے۔ نزولہ زکام میں مفید ہے۔ کھانسی، نوات، الجھب ریاخ، قونج اور وجع المفاصل میں مفید ہے۔

مخرج بلغم اور ہاضمہ کو قوی کرنے کے لیے عام طور سے استعمال کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** جڑ کا سفوف، عصارہ، خیساندہ اور لہری (پولٹس)۔

(91) گاؤزبان جڑ..... (بورگیو آفسی نیلس)

(Borago Officinalis)

**محل وقوع:** برطانیہ اور یورپ کے ہر باغ میں مل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گھریں کے قریب اور کچرے کے ڈھیر میں خود رو ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پتے اور پھول (ان میں پوٹاشیم، کیلشیم اور معدنی تیزابوں کے ہمراہ نائٹروجن) کے نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** مدر بول، ملین، مرخمی (اپنی حرارت و رطوبت کے باعث اعضاء کی سختی کو ختم کر کے نرم



کرنے والی) اور مبرد (سردی پہنچانے والی) ہے۔

**افعال:** گردوں کے فعل کو تیز کر کے بخار اور پھیپھڑوں کے عوارضات کو ختم کرتی ہے۔ اس کی پلٹس باندھ کر سوزش اور ورم کو قلیل کیا جاتا ہے۔ اس کی کریم جلدی امراض اگزیمیا اور سواوسز میں مفید ہے۔ اس کے پتے کچے بھی کھائے جاتے ہیں۔ خیرہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور سے یہ دوا لمبے عرصہ تک بیمار رہنے والے مریضوں کو استعمال کرائی جاتی ہے تاکہ ان کے جسم میں قوت اور حرارت پیدا ہو سکے۔

**استعمال:** خیساندہ، مناد (پلٹس) یا لوشن۔

(92) گل اشرفی دلدلی (کاولپ، پرائمو لا ویرس)

(Cowslip, Primula Veris)

**محل وقوع:** برطانیہ کے تمام علاقوں میں یہ جنگلی پھول پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھول

**خواص:** مسکن اور دافع شخ ہے۔

**افعال:** بے چینی اور بے خوابی کو ختم کرنے کی لاجواب دوا ہے۔ ان پھولوں کی شراب بے بننے والی دوا چھوٹے بچوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

**استعمال:** خیساندہ یا شراب۔

(93) گل بنفشہ (واکلت، ویولا آڈوراٹا)

(Violet, Viola Adorata)

**جانے پیدائش:** شمالی ایشیا اور شمالی امریکہ

**مستعمل حصہ:** خشک پتے، پھول اور مکمل پودا تازہ۔

**خواص:** دافع عفونت، منفط، بلغم اور پلین شکم ہے۔

بنفشہ کا شربت لمبریا، مرگی، سوزش چشم، ذات الجذب، یقان، بے خوابی اور متعدد امراض میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

**افعال:** گل بنفشہ منفط بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی کے مریضوں کو استعمال کرائے جاتے ہیں نیز سلا اور دیگر چیزوں کو میٹھا بنانے کے لیے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

بنفشہ کی بصلہ نما بڑ شدید قے آور اور جلاب آور ہے۔

بنفشہ کے بیج بھی جلاب آور اور مدر بول میں۔ پیشاب کے عوارضات اور گردہ کی پتھری کو خارج کرنے کے لیے استعمال کئے جاتے ہیں۔

بیسویں صدی کے ابتدائی ایام میں بنفشہ کینسر کے مریضوں کو استعمال کروایا جاتا تھا اور مریضوں پر اس کا اچھا اثر ہوتا تھا۔

بنفشہ کے تازہ پتوں کا خیساندہ کینسر کے مریضوں کو متواتر پلایا جاتا تھا اگر کینسر بیرونی جلد پر ہوتا تو اس کے تازہ پتوں کا مناد بھی کیا جاتا تھا۔ اس سے نہ صرف کینسر کے درد میں کمی واقع ہوتی تھی بلکہ کینسر بھی ختم ہو جاتا تھا۔ بنفشہ کو زیادہ شہرت حلق کے کینسر میں ملی۔ ہمارے ہاں بھی بیسویں صدی میں لوگ حلق کے امراض میں اس کا جوشاندہ پلاتے تھے اور پتوں کو حلق پر باندھ دیا کرتے تھے صبح اٹھنے پر حلق درست اور لوز تین کا ورم کہیں نظر نہ آتا تھا۔

**استعمال:** خیساندہ، مناد، انجکشن، مرہم، شربت اور بڑ کا سفوف۔

(94) گل توکنا (کارن فلاور ورسچو ریا سائینس)

(Cornflower, Centaurea Cyanus)

**محل وقوع:** برطانیہ کے کھیتوں میں فصل کے درمیان اور سرکوں کے کنارے لگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھول

**خواص:** مقوی، محرک اور مدر حیض ہے۔

**افعال:** پھول کی پتیوں سے کشید کردہ پانی آشوب چشم میں مفید مانا جاتا ہے۔

**استعمال:** عرق اور خیساندہ۔

(95) گل خشخاش (پوپی، ریڈ پیپا اور رویاز)

(Poppy, Red Papaver Rhoeas)

**جانے پیدائش:** یورپ اور برطانیہ کے کھیتوں اور بے آباد زمینوں میں یہ پھول دار پودا عام لگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھول اور پتیاں۔

پھول کی پتیوں میں رھو ڈک ایسڈ (Rheoadic Acid) اور پیپا وریک ایسڈ



(Papaveric Acid) پایا جاتا ہے اور انہی کی رنگت پتوں میں جھلکتی ہے۔ اس کے علاوہ رھوڈین الکا اینڈ (Rhoeadine) بھی موجود ہوتا ہے۔

اس کے اہم اجزاء آج تک معلوم نہیں ہو سکے۔

خواص: ہلکے درجہ کا نشہ آور، مسکن اور منقش بلغم ہے۔

اس کی پتوں کا شربت درد کش اثرات کا حامل ہے۔ یہ شربت امراض سینہ مثلاً ذات الجنب میں بہت مفید ہے۔

استعمال: شربت خیساندہ عرق۔

(96) گل داؤدی (ڈیزی، اوکس آئی، کرائی سلنتھی لیکون تھیمم)

(Daisy, Ox-eye, Chrysanthemum Leuconthemum)

محل وقوع: یورپ اور شمالی ایشیا کے تمام ممالک میں پایا جاتا ہے۔

مستعمل حصہ: مکمل پودا، پھول اور جڑ۔

خواص: دافع تشنج، مدر بول اور مقوی ہے۔

افعال: کالی کھانسی، دمہ اور اعصابیت کی مخصوص دوا ہے۔ بطور ناک اس کے اثرات گل بابونہ سے مشابہ ہیں اس لیے رات کے سنے اور رات کو ذرنے کی علامات کو ختم کرتا ہے۔

گل داؤدی کا خیساندہ کھانسی اور نزلہ زکام کو ختم کرتا ہے۔ زخموں، خراشوں اور چوٹوں پر اس کا لوٹن بنا کر لگانے سے آرام آتا ہے۔

(97) گل طاہرہ (ونٹر گرین، گل تھیریا پروکم بینز)

(Winter Green, Gaultheria Procumbens)

جانے پیدائش: کہا جاتا ہے۔ کینڈا اور شمالی یو۔ ایس۔ اے میں ریاست جارجیا کا شمالی علاقہ اس پودے کا اصل وطن ہے۔ بعض لوگ اس پودے کو جناب فاطمہ الزہراء سے منسوب کرتے ہیں دلیل میں اس کا نام "گل طاہرہ" پیش کرتے ہیں۔

مستعمل حصہ: پتے۔

اس کے پتوں سے ایک فراری تیل کشید کیا جاتا ہے۔ اس تیل میں میتھائل سلی سی لیٹ (Methylsalicylate) کلنٹھریلین (Gaultherilene) ایڈی

ہائیڈ (Aldehyde) 'ٹانوی الکوہل' اور ایک ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ اس تیل میں سے آنے والی بھیجی، یعنی خوشبو کا باعث اس میں شامل الکوہل اور ایسڈ ہیں۔

خواص: معطر، مقوی، محرک مدر بول، مدر حیض، مدر لبن اور حالب ہے۔

افعال: اس کا تیل وجع الفاصل کے مریضوں کو کپسول میں بھر کر دیا جاتا ہے تاکہ معدہ میں خراش پیدا نہ ہو، گل طاہرہ کا خالص تیل اگر جلد پر لگایا جائے تو اس جگہ دانے نکل آتے ہیں اس لیے بد اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے جلد پر مصنوعی تیل لگایا جاتا ہے۔ مصنوعی روغن گل طاہرہ جوڑوں اور عضلات کی پرانی تکالیف، کمر درد، عرق النساء اور گھٹیاوی مریضوں کو بطور ماش تجویز کیا جاتا ہے۔

روغن گل طاہرہ کو مفتول (ست پودینہ) اور یوکلپٹس (ست سفیدہ) کے ساتھ ملا کر انگوٹھوں کے منجن اور منہ کی بودور کرنے والے نسخوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کا پھل سردیوں کے موسم میں موسیخوں کو بطور چارہ ڈال جاتا ہے۔ برانڈی میں اسے ڈال دیا جائے تو تھوڑے قسم کا مرکب بن جاتا ہے۔

اس کے پتوں کو چائے میں بطور خوشبو شامل کیا جاتا ہے یا پتوں سے ہی چائے تیار کر کے پی جاتی ہے۔

استعمال: کپسول، مصنوعی تیل، خیساندہ، گچھر۔ مشہور مرہم ونٹوجینو (Wintogeno) کا اہم جزو ہے۔

(98) گل فنجانی (ایوننگ پرائم روز، ایونٹھیرا بائنس)

(Evening Primrose, Oenothera Biennis)

محل وقوع: اس نبات کا اصلی وطن براعظم شمالی امریکہ ہے لیکن قدرتی طور پر برطانیہ اور یورپ کے باغوں میں بھی اگتا ہے۔

خواص: حالب و مسکن ہے۔

افعال: امراض معدہ، بد ہضمی، جگر کی سستی اور عورتوں کے پیڑ و کے امراض میں مفید ہے اس دوا کو بہت زیادہ پذیرائی نہیں مل سکی۔ کالی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کو بھی افادہ دیتی ہے۔

استعمال: عصا



## (101) گل لالہ طویل (کروٹ رینن کولس اکرس)

(Crowfoot, Ranunculus Acris)

**محل وقوع:** برطانیہ کی تمام چراگاہوں کے علاوہ شمالی یورپ کے کھیتوں میں بھی یہ پھول اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا

**افعال:** اس پودے کا رس مسے ختم کرنے میں مفید ہے۔ کمر کو ہرا کرنے اور موڑنے پر کمر کے عضلات میں شروع ہونے والے شدید درد کو ضاد لگانے سے افادہ ہوتا ہے۔ رس پلانے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ تازہ پودے کا ضاد تیار کر کے گھٹیا والے مقام پر لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ درد سر کو ختم کرنے کے لیے اس کا رس پلانا مفید رہتا ہے۔ 1794ء میں اس پودے کا رس استعمال کرانے سے کینسر کے مریض کو شفا ہو گئی۔

**استعمال:** تازہ پتے پورے پودے کا رس۔

## (102) گلاب ہنسی (پرائم روز پرائی مولاولگیرس)

(Primrose, Primula Vugaris)

**جائے پیدائش:** یہ جنگلی پھول برطانیہ کے باغوں، مرغزاروں اور جنگلوں میں عام پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ اور پودا

اس پودے میں خوشبو دار نیل پرائمو لین (Primulin) کے علاوہ اہم عنصر سپونین (Saponin) بھی پایا جاتا ہے۔

**خواص:** حالب، دافع شخ، قاتل کرم اور مقوی ہے۔

**افعال:** ہانسی میں اسے جوڑوں کے عضلاتی درد، فالج اور گھٹیا میں استعمال کیا جاتا تھا۔ مکمل پودے کا نکچر مسکن اثرات کا حامل ہونے کی بناء پر شدید حساسیت، بے چینی اور بے خوابی کے مریضوں پر کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کی جڑ کا خیساندہ اعصابی درد سر کو سکون دیتا ہے اور خشک جڑ کا سفوف قے لانے کے لیے مستعمل ہے۔

## (99) گل قاصدی کی جڑ (ڈندی لین، ٹر کے کم آفسی نیلس)

(Dandelion, Taraxacum Officinale)

**محل وقوع:** شمال نصف کرہ کے معتدل درجہ حرارت والے علاقوں کی چراگاہوں اور غیر مزرعہ زمینوں میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ اور تے۔ (جڑ میں ٹرکساں نامی ایک کڑوا مادہ اور ٹرکسا سیرین نامی مادہ پایا جاتا ہے۔) تیزابی رال کے علاوہ انولین شکاری بھی پائی جاتی ہے۔

**خواص:** بدر بول، مقوی اور آنتوں کی حرکات دود یہ کو قوت فراہم کرتا ہے۔

**افعال:** پورے جسم کو تحریک دیتا ہے لیکن اس کا اصل کام جگر اور گردوں کو تحریک دینا ہے۔ اس کا کڑوا ٹانک کمزور ہاضمہ والوں کے لیے مفید ہے۔ یہ ٹانک بھوک بڑھاتا اور ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ تاہم اس کے ساتھ ہی آنتوں کی حرکات دود یہ کو بھی تیز کر دیتا ہے۔ اس کو معمولی سا جلاب آور بھی مانا جاتا ہے۔ یہ نبات دوسری جڑی بوٹیوں کے ساتھ متعدد نسخوں میں شامل کی جاتی ہے۔ گل قاصدی کی بریاں جڑ کافی کے بدل کے طور پر بدھنسی، گھٹیا اور وجع المغاسل کے مریضوں کو پائی جاتی ہے۔

**استعمال:** عصارہ اور رب جو شانہ، خیساندہ اور چھر۔

## (100) گل لالہ شقائق النعمان..... (اینی مون پلسٹلا)

(Anemone, Pulsatilla)

**محل وقوع:** روس، ایشیا اور یورپ کے چوٹے پہاڑوں اور خشک حصوں میں پیدا ہوتا ہے

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا۔ اس پودے کا عرق نکالا جائے تو اس کے اوپر تیل آ جاتا ہے جو پانی خشک کرنے پر حاصل ہوتا ہے۔

**خواص:** مقوی اعصاب، دافع شخ، معدل اور معرق ہے۔

**افعال:** سانس اور ہاضمہ کے راستوں کی بلغمی جھلیوں کے عوارضات میں مفید ہے۔ دمہ کالی کھانسی اور بروئکائٹس (ہوائی نالیوں کی سوزش) میں کامیابی سے استعمال کی جاتی ہے۔

**استعمال:** عصارہ



اس کے پھولوں کا خیساندہ اعصابی درد سے نجات دلاتا ہے۔ اس کے پتوں کی مرہم زخموں کو مندمل کرتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ، گچھر، خشک جڑ کا سفوف اور مرہم۔

(103) گلاب۔ مرغزاری (میڈوسویٹ، سپائیریا المیریا)

(Meadow sweet, Spiraia Ulmaria)

**جانے پیدائش:** جزائر برطانیہ کے جنگلات اور چراگا ہوں اور مرغزاروں میں عام ملتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جھاڑی۔

**خواص:** معطر، قابض، مدربول اور معدل ہے۔

**افعال:** یہ دوا اسہال، امراض معدہ اور خون کی خرابی کو دور کرتی ہے۔ بچوں کے اسہال اور استسقاء کی امراض میں مفید ہے۔ کچھ لاگ وائن (Wine) میں اس کا جوشاندہ ملا کر بخار اتارنے کے لیے پیتے ہیں۔ اس کے خیساندہ میں شہد ملا کر روزانہ پینا دن بھر تروتازہ رکھتا ہے۔ مختلف نسخوں میں اسے بطور مفرح شامل کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ اور جوشاندہ۔

(104) گھاس خوشبودار (ووڈرف، اسپیرولا اڈوراتا)

(Woodruff, Asperula odorata)

**جانے پیدائش:** انگلینڈ میں جھاڑوں جھکار والی جگہوں میں پیدا ہوتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** پودا۔

اس پودے میں کاؤمارین (Coumarin)، خوشبودار، کیمیکل، شکرک ایسڈ (Citric Acid)، مالک ایسڈ (Malic Acid)، روبی کلورک ایسڈ (Rubichloric Acid)، نیک ایسڈ (Tannic Acid) پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** مدربول اور مقوی ہے۔

**افعال:** اس کے پتے تازہ توڑ کر زخموں پر لگاتے جائیں تو زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

اس کا تیز جوشاندہ مقوی قلب، مقوی معدہ اثرات رکھتا ہے نیز جگر سے صفراوی سدے نکال دیتا ہے۔

**استعمال:** سفاد اور جوشاندہ۔

(105) گھیکوار، کوار گندل، مصر..... (ایلو ویرا)

(Aloe Vera)

**محل وقوع:** اصلی وطن مشرقی اور جنوبی افریقہ ہے جزائر عرب الہند (ویسٹ انڈیز) ہندوستان، پاکستان اور سعودی عرب میں بھی پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** اس کے پتوں کا رس نچوڑ کر خشک کرنے کے بعد "مصر" بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں دو کیمیائی مرکب بار بالوین اور آکسو بار بالوین پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ ایلون، ریزن، ایموڈن بھی مختلف تناسب میں موجود ہوتے ہیں

**خواص:** مد رجیف، مسہل، قاتل دیدان، پیٹ کے کیڑے مارنے والی دوا ہے۔

**افعال:** اسے کا سر ریا ح ادویات میں بطور مسکن شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا اثر آنتوں کے آخری حصہ پر ہوتا ہے۔

مصر اگر مائع حالت میں جلد پر لگ جائے تو خارش شروع ہو جاتی ہے۔

**استعمال:** عصا، خشک مصر، گچھا اور جوشاندہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

(106) گیندا (میری گولڈ، کیلنڈولا آفسی نیلس)

(Marigold, Calendula Officinalis)

**جانے پیدائش:** جنوبی یورپ اس پودے کا اصلی وطن ہے۔ جزائر برطانیہ میں یہ پودا عام آگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** رنگ دار پتیاں اور جھاڑی، صرف گہرے نارنجی رنگ کے پھولوں والی قسم ہی ادویاتی استعمال میں آتی ہے۔

**خواص:** محرک اور معرق ہے۔

**افعال:** عام طور سے بیرونی دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کا خیساندہ پیپ بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ بیرونی استعمال سے پرانے السر اور پھولی ہوئی ویدیں درست ہو جاتی ہیں۔ ماضی میں یہ دوا آنتوں کی حرکات دودیدہ کو درست کرنے، آنتوں کو صاف کرنے، پیٹ کے عضلات میں موجود رکاوٹوں کو دور کرنے اور یقیناً قان کے لیے استعمال کی جاتی تھی۔



گیندے کے پھول کو شہد کی مکھی یا بھڑکانے کی جگہ پر رکھنے سے درد اور سوجن ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا لوٹن بنا کر آنکھوں میں ڈالنے سے دکھتی اور متورم آنکھیں درست ہو جاتی ہیں۔ پورے پودے کا جوس درد سر اور مو کے ختم کرنے میں بھروسہ کی دوا ہے۔  
**استعمال:** خیساندہ عرق یا لوٹن۔

(107) لالہ جنگلی..... (وڈ اینی مون نیوروزا)

**محل وقوع:** برطانیہ کے جنگلی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** 'جڑ' پتے 'رس'۔

**افعال:** لالہ کی یہ قسم ماضی کی نسبت دور حاضر میں کم استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جذام، غشی، آنکھوں کی سوزش اور درد سر میں مفید ہے۔ اس کے پتوں سے بنائی جانے والی مرہم کے متعلق مشہور ہے کہ یہ کینسر کے زخموں کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔  
**استعمال:** جو شائدہ تازہ 'جڑ' پتے اور مرہم بنا کر استعمال کی جاتی ہے۔

(108) لائم ٹیلٹھا (لائم ٹری، ٹیلیا یوروپیا)

(Lime Tree, Tilia Europaea)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن جزائر برطانیہ اور شمالی منطقہ معتدلہ ہے۔

**مستعمل حصہ:** پھول، چھال، اور نکڑی جلا کر حاصل کیا ہوا کوئلہ۔

اس کے پھولوں میں فراری تیل، رنگ دار گھو کو سائیڈز اور سیپونن (Saponin) ٹینن (Tannin) اور چپکنے والے مادے ہوتے ہیں۔

**خواص:** مقوی اعصاب، محرک اور ٹانک ہے۔

**افعال:** اس کا خیساندہ بد ہضمی، ہسٹیریا، اعصابی قے، نزلہ زکام اور انفلوئنزا میں کام کرتا ہے۔ یہ شرارتی بچوں کے اعصاب کو پرسکون کر کے راہ راست پر لے آتا ہے۔ اس کے پھول ہائی بلنڈ پریش کو کم کرتے ہیں خیال کیا جاتا ہے کہ اس کا سبب ان پھولوں میں پایا جانے والا حیاتی رنگ دار مادہ ہے۔ شریانوں کی سختی کو کم کرتا ہے۔

اس کا اندرونی چھلکا مدربول ہونے کی وجہ سے گھٹیا کو ختم کرتا اور گردے کی پتھریوں کو نکالتا ہے۔ انگلیں (Coronary) شریانوں کو نرم کر کے دل کی حفاظت کرتا ہے۔

اس کا کوئلہ معدہ اور ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ جملے اور کٹے کو آرام پہنچاتا ہے۔  
**استعمال:** خیساندہ پسا ہوا کوئلہ اندرونی چھال (ٹشک) قبوہ۔

(109) لفاح، بیروج..... (بیلادونا)

(Belladonna)

**محل وقوع:** اس پودے کا اصلی وطن وسطی اور جنوبی یورپ ہے لیکن برطانیہ میں ہر جگہ اگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** 'جڑ' اور پتے (جڑ میں سینکڑوں قسم کے نامیاتی مرکبات بشمول ہائیوسایامین، اٹروپین اور بیلا ڈونین پائے جاتے ہیں۔ یہ مرکبات اس کے پتوں میں بھی پائے جاتے ہیں لیکن ہر نامیاتی مرکب (الکالائیڈ) کی مقدار کا انحصار پودے کی قسم اور پتوں کو خشک کرنے کے طریقہ پر ہے۔

**خواص:** منشی (نشہ آور ہے) 'مدربول' مسکن، دافع تشنج اور آنکھ کی پتلی کو پھیلاتا ہے۔

**افعال:** رات کو پسینہ آنے، کھانسی اور بخار کے مریضوں کو سکون دیتی ہے۔ امراض چشم کو ختم کرتی ہے۔ اعصابی درد، نفرس، گھٹیا اور عرق النساء کے درد کو ختم کرتی ہے۔  
**استعمال:** عصا، پستیر، قیل، شافہ مرہم اور پچھر۔

(110) لیمن بام

(Balam Melissa Off)

**محل وقوع:** برطانیہ کے باغوں میں ملتا ہے بہت قدیم زمانہ سے لوگ اسے جنوبی انگلینڈ میں اگا رہے ہیں۔

**مستعمل حصہ:** مکمل جھاڑی۔

**خواص:** کا سرریاح، معرق، مقوی، دافع بخار، دافع تیزابیت ہے۔

**افعال:** موسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بخار کے مریضوں کو اس کی چائے بنا کر پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اور دوسری ادویات کے ساتھ ملا کر اس کی بام نزلہ زکام اور بخار کو ختم کرتی ہے۔

**استعمال:** خیساندہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔



## (111) لیموں (لیمن، سٹرس لیمونیکا)

(Lemon, Citrus Limonica)

**محل وقوع:** شمالی ہندوستان کا یہ پودا بحر روم کے ممالک میں کثرت کاشت کیا جاتا ہے۔**مستعمل حصہ:** پھل، چھلکا (پوست) رس اور تیل۔**لیموں کے چھلکے میں اسینٹھل آئل اور تلخی ہوتی ہے۔ اور اس کے رس میں سٹریک ایسڈ (Citric Acid) شکر اور گوند پائی جاتی ہے۔ لیموں میں تین قسم کے تیل ہوتے ہیں۔**

i..... سٹرل ایلڈی ہائیڈر Citral Aldehyde

ii..... پائی نن Pinene

iii..... سٹرو نیلا Citronella

**خواص:** دافع اسکرودی (دافع گوشت خورہ) مبردا اور مقوی۔**افعال:** مرض گوشت خورہ کو روکنے کی بہترین دوا لیموں کا رس ہے۔ مختلف اقسام کے بخاروں سے چھٹکارا دلاتا اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

لیموں کا رس شدید وجع الحاصل اور بخار بالخصوص انیون کے نشہ کو ختم کرتا ہے۔ گلے کی خراش کو ختم کرتا، وضع محل کے بعد رحم سے آنے والے خون کو روکتا ہے۔ گرمی کے موسم میں جب گرم لو کے تھیرے جسم کو لگتے ہیں اس وقت لیموں کا رس جسم کے ننگے حصوں (ہاتھ، چہرہ اور پاؤں) پر ملنا لو لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں عرق گلاب ملانا زیادہ مفید ہے۔

چٹکی لگ جائے اور ختم ہونے میں ہی نہ آئے تو اس وقت لیموں کا رس کام آتا ہے۔ اور مرلیض کو سکون میسر آتا ہے۔

یرقان اور خفقان قلب میں بھی لیموں پلانا مفید ہوتا ہے۔

نوبتی (ملیریا) اور میعاد (ٹائیفائیڈ) بخاروں کو ختم کرنے کے لیے لیموں کا جوشاندہ بہترین اور لا جواب خصوصیات کا حامل ہے۔ یہ کسی بھی دیگر دوا سے بہترین کام کرتا ہے۔

لیموں کے تیل کا بیرونی استعمال جگہ کو سرخ کر دیتا ہے۔ یہ تیل (محر) مقوی معدہ اور کاسر ریاح ہے۔

**استعمال:** شربت جوشاندہ تازہ رس، ٹنگر، اسینٹھل آئل اور بطور غذا کھانے کے ہمراہ۔

## (112) بڑا لیموں (کھٹا) (لائم فروٹ۔ سٹریس میڈیکا)

(LimeFruit- Citrus Medica Var. Acida)

**محل وقوع:** ایشیا کا یہ رہائشی پودا متعدد ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ اٹلی اور ویسٹ انڈیز میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔**مستعمل حصہ:** پھل اور رس (جوس)**خواص:** مبردا اور دافع اسکرودی (دافع گوشت خورہ)**افعال:** کھٹے کے رس میں سٹریک ایسڈ (Citric Acid) کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کا شربت بنا کر پیا جاتا ہے۔ بد ہضمی کا بہترین علاج ہے۔**استعمال:** تازہ رس شربت۔

## (113) لہسن، تھوم، (گارلک، ایلیم سٹائیوم)

(Garlic, Allium Sativum)

**محل وقوع:** زمانہ قدیم سے ہی پورے یورپ میں کاشت کیا جاتا ہے۔**مستعمل حصہ:** پھل۔  
**خواص:** دافع عفونت، معرق (پینہ لانے والی) مبردا، بول منفط، بلغم ہاس کا رس تپ دق کے مرلیضوں کے لیے شافی اثرات کا حامل ہے۔

اس کا تیل (Essential Oil) کپسول میں بھر کر کھایا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر مرہم، لوشن دافع عفونت یا ضاد کے طور پر لگایا جاتا ہے۔

**استعمال:** رس، شربت، ٹنگر، اسینٹھل آئل، لوشن اور مرہم۔

## (114) مر۔ مرکلی (مرہ، کوی فورامول مول)

(Myrrh - Commiphora Molmol)

**جانے پیدائش:** سعودی عرب اور شمالی افریقہ میں جھاڑی کی صورت میں آتا ہے۔**مستعمل حصہ:** اس پودے کی تیل نما رال یہ رال فراہمی تیل اور گوند کا مرکب ہوتی ہے۔**خواص:** محرک، ٹائیک، شفا بخش، دافع عفونت، ملین، منفط، بلغم اور مد رجف ہے۔



## (116) مرزہ (فینیل، فونی کولم و لگیر)

(Fennel, Foeniculum Vulgare)

**محل وقوع:** یورپ کے معتدل درجہ حرارت والے خطوں میں عام ملتی ہے۔ اس کے علاوہ بحر روم کے ساحلوں پر بکثرت اگتی ہے۔ ادویاتی استعمال کے لیے فرانس، ہندوستان اور ایران میں کاشت کی جاتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** بیج، پتے اور جڑیں۔ آج کل لوگوں نے اس کی جڑوں کا استعمال کافی کم کر دیا ہے۔ اس کا عرق نکالتے وقت اس کے اوپر آ جانے والے تیل کو الگ کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ جس زمین میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس زمین کے تمام خواص اس کے تیل میں موجود ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ تیل کے اجزائے ترکیبی اور معیار میں زمین یا علاقہ بدلنے کے ساتھ ہی فرق آ جاتا ہے جبکہ تیل بالکل خالص ہی ہوتا ہے۔

**خواص:** معطر، محرک، کاسر ریا ح اور امراض معدہ میں مفید ہے۔

**افعال:** اسے جلاب آور ادویات میں شامل کر کے پیٹ میں مروڑ پیدا کرنے کی صلاحیت کو کم کیا جاتا ہے۔ بچوں کو ملٹھی کے سفوف میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کا عرق بھی بچوں کی ریاحی نکالیف میں کام آتا ہے۔

**استعمال:** عصارہ، عرق، اینفیل آئل۔

## (117) مشک بالا (ولیرین، ولیریانا آفسی نیلس)

(Valerian, Valerian Officinalis)

**جانب پیدائش:** یورپ اور شمالی ایشیا میں ہر جگہ ملتا ہے۔ انگینڈ میں دریاؤں کے کنارے اور لدلی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ

اس کی جڑ میں فراری تیل، دو الکلائڈ چائیرین (Chatarine) اور ولیریانین

(Valerianine) اور دیگر متعدد نامعلوم مرکبات پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** مقوی اعصاب، محرک، کاسر ریا ح، مسکن اور دافع تشنج ہے۔

**افعال:** اس میں نشہ آور اثرات نہیں ہیں اس لیے ہم اس دوا کو اعصابی کمزوری کے تمام مریضوں

**افعال:** مرکبی سناج میں سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں لگاتی ہے۔ لیکوریا، مزمن نزلہ زکام، پاؤں کی داؤد احتباس طمث، السراور پیٹ کے کیزوں کو مارنے کے کام آتی ہے۔

اس کی رال بد ہضمی کو ختم کرتی، بھوک بڑھاتی، معدہ کے افرازات میں اضافہ کرتی اور دوران خون کو درست کرتی ہے۔ حلق کی خراش، پلپے مسوزھوں اور منہ کے زخموں کے لیے اس سے غرارے کرنا مفید رہتا ہے۔

**استعمال:** عصارہ، پتھر اور گولیاں۔

## (115) مرچ سیاہ (پپر، پائپر نگریم)

(Pepper, Piper Nigrum)

**جانب پیدائش:** جنوبی ہندوستان اور کوچین میں اگائی جاتی ہے۔ ایٹ اور ویسٹ انڈیز میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔ اب ملایا میں آرچی پلا کو فلپائن، جاوا، سماٹرا اور بورنیو میں بھی کاشت کی جا رہی ہے۔

**مستعمل حصہ:** خام پھل (خشک)۔

سفید مرچ بھی اسی درخت کا پھل ہوتی ہے۔ مرچ خشک ہونے سے قبل ہی اس کا بیرونی چھلکا اتار دیا جائے تو وہ سفید مرچ کہلاتی ہے۔ سفید یا کالی کے اہم اجزاء درج ذیل ہیں۔ پائپرین (Piperine) فراری تیل، نشاستہ، سیلولوز اور چوبیسین (Chavicin) نامی رال۔

**خواص:** معطر، محرک، کاسر ریا ح اور دافع بخار ہے۔

**افعال:** کالی مرچ قبض، سوزاک، خروج مقعد، زبان کے فالج اور آلات بول کے امراض کے علاج میں استعمال ہوتی ہے۔ محرک ہونے کی وجہ سے نظام انہضام کو مضبوط کرتی، ہضم کو آسان بناتی، پیٹ کو نرم کرتی اور ریا ح و متلی کو افادہ دیتی ہے۔ اسہال، ہیضہ، لال بخار، چکر فالج اور تقری امراض میں کام آتی ہے۔ کالی مرچ کھانوں کو مزیدار بنانے کے کام آتی ہے۔

قدیم رومی سلطنت (۸۰۸ قبل مسیح) میں کالی مرچ کرنسی کا درجہ رکھتی تھی۔ انگریز یا دیگر یورپی اقوام کے لوگ اس کو حاصل کرنے کے لیے افسانوی مشرق کا چکر لگایا کرتے تھے۔

**استعمال:** بکسی ہوئی کالی مرچ، بطور غرغره۔



کو بلا خوف و خطر استعمال کرا سکتے ہیں۔

اس کا رس بے خوابی کے مریضوں کو مفی نیند سلا دیتا ہے۔ اور مرگی کے مریضوں کو دور سے سے بچائے رکھتا ہے۔

مشک بالا کا تیل ہیضہ کو روکتا اور بیٹائی کو تیز کرتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم میں شہریوں کے ذہنوں میں ہوائی حملوں کے خوف کی شدت کم کرنے کے لیے مشک بالا کو دیگر ادویات کے ہمراہ ملا کر بکثرت استعمال کرایا گیا۔

**استعمال:** عصارہ، رب، ٹچر، تیل اور رس۔

(118) (مکو، عنب الثعلب، کینچ میخ) (نائٹ شیڈ، بلیک سولانم ناگرم)

(Nightshade' Black Solanum Nigrum)

**جانے پیدائش:** جنوبی انگلینڈ میں عام پیدا ہوتی ہے۔ شمالی انگلینڈ اور سکاٹ لینڈ میں بھی کہیں کہیں پیدا ہوتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** مکمل پودا، تازہ پتے۔

پودے اور پتے دونوں میں سولانین (Solanine) پایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار میں سال کے دوران کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔

**خواص:** رادح، مسکن، ملطف، مخفف، محلل اور ام حارہ اور قابض ہے۔

**افعال:** اس کے پتوں کو کچل کر باندھنے سے درد کو سکون اور درم تحلیل ہوتا ہے۔

اس کے پتوں کا رس داڑھ گھٹیا، کان درد کے لیے فائدہ بخش ہے۔ اس کے پتوں کا رس اور سرکہ ملا کر غرارے کرنے سے منہ کی بدبودار ہوتی ہے۔

یہ پودا انتہائی زہریلا، نشہ آور اور معرق ہونے کی بنا پر بہت احتیاط سے انتہائی قلیل مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** خیساندہ رس اور تازہ پتے۔

(119) سلا دا آبی، جرجیر، واٹر کرلیس، نسٹرنیم آفی نیلس

Water cress, Nasturtium Officinale

**جانے پیدائش:** برطانیہ اور یورپ میں ایک سالہ ریگنے والا پودا چشموں اور بہتے پانی کے

قریب آگتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** تنا اور پتے۔

اس پودے میں کوئیٹا مائڈ (Nicotinamide) 'فراری تیل' گلوکوسائڈ' گلوکونسٹرٹن (Gluconosturtin) اور وٹامن اے سی اور ای (E) پائے جاتے ہیں۔

**خواص:** محرک، منفٹ، بلغم، مقوی اعصاب، دافع گوشت خورہ اور بدر بول ہے۔

**افعال:** یہ پودا نہ معلوم کس دور سے ادویہ میں شامل ہے۔ تپ دق کے مریضوں کو اس کا استعمال زمانہ قدیم میں تجویز کیا جاتا تھا۔ سانس کی نالیوں کی سوزش اور کھانسی کے علاوہ بھوک بڑھانے

خون میں شکر کی مقدار کم کرنے، خون اور بافتوں سے زہریلے اور فاضل مادوں کو خارج کرنے کے لیے جسم کو اضافی قوت فراہم کرتا ہے۔ اس میں متعدد وٹامنز کی موجودگی نے اسے قوت بخش غذا بنا

دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صحت یاب ہوتے ہوئے مریضوں اور عام جسمانی کمزوری والوں کو اسے بطور غذا کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔

نقرس اور گھٹیا کے مریض کو یہ پودا کوٹ کر بطور ضاد متاثرہ جگہ پر باندھا جاتا ہے مسوڑھوں کو مضبوط کرنے کے لیے اسے منہ میں لے کر ملٹھی کی طرح چوسا جاتا ہے۔

**استعمال:** رس، ضاد اور بطور غذا کھایا جاتا ہے۔

(120) ملٹھی (لیکوریس، گلیسریرا گلابرا) آمین

(Liquorice, Glycyrrhiza Glabra)

**محل وقوع:** اس جھاڑی کا اصل وطن جنوب مشرقی یورپ اور جنوب مشرقی ایشیائی ممالک ہیں نیز جزائر برطانیہ میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ۔

اس کی جڑ میں گلیسرائزین (Glycyrrhizin) نامی مرکب پایا جاتا ہے۔ اس مرکب میں چینی نشاستہ، گوند ہالیوں (مارچوبہ)، مین اور رال موجود ہوتی ہے۔

**خواص:** کھانسی، تپ دق اور سینہ کے امراض کی مسدودا ہے۔ ملٹھی کا جو ہر کھانسی کی ادویات میں بطور مسکن اور منفٹ بلغم کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ موٹی کوئی ہوئی ملٹھی اور اسی کے بیجوں کا خیساندہ تنگ کرنے والی کھانسی اور حجرہ کی سوزش میں فائدہ دیتا ہے۔



چین اور دیگر مشرقی ممالک میں ملٹھی کو بطور دوا کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ شراب ساز ادارے ملٹھی کو بیئر رنگنے اور سگریٹ ساز ادارے تمباکو کو خوشبودار کرنے کے لیے تمباکو میں شامل کرتے ہیں۔

**استعمال:** جڑ کا سفوف، عصارہ، خیساندہ اور رُب۔

(121) میتھی، خُلبہ (فینو گر یک، ٹرائی گو نیلا فیتم گر سیسم)

(Fenu Greek)

**محل وقوع:** بحر روم کے مشرق میں واقع ممالک اس پودے کا اصلی دیس ہیں۔ ہندوستان پاکستان، افریقہ اور انگلینڈ میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

**مستعمل حصے:** بیج، میں لعاب، دو نامیاتی مرکبات (ٹرائی گو نیلاسن Trigonelline اور کولائن choline) فاسفٹس، لیسی تھن Lecithin اور نیوکلئو البیومن (Nucleoalbumen) شامل ہیں۔

**افعال:** اس کے بیجوں کو پانی میں بھگو یا جائے تو وہ پھول جاتے ہیں اور گاڑھی لٹی سی بن جاتی ہے۔ اس لٹی کو پینے سے بخار ختم، معدہ کو افادہ اور دُیا بیٹس شکر کی مریضوں کو شوگر سے نجات ملتی ہے۔ اس کے پتھر سے مرخی کریم، لہریم اور پلستر بنایا جاتا ہے۔ جبکہ لعاب کو بیرونی طور پر پھوڑنے، پھنسی اور شبہ چرائی پر بطور ضاد باندھا جاتا ہے۔ کساح (Ricketts) خون میں گولاد کی کمی، خنازیر کو بھی افادہ دیتی ہے۔ مروجہ ادویات کے ساتھ شامل ہو کر گھٹیا، ذیابیطس اور اعصابی کمزوری کو میتھی میں موجود انسولین (Insuline) ختم کر دیتی ہے۔

انسانی خوراک اور موسیخوں کے چارہ کو لذیذ بناتی ہے۔

**استعمال:** ضاد، مرہم، خیساندہ یا پتھر۔

(122) نرگس آبی، نرگس زرد (ڈیفوڈل، سوڈا و نارسی سس)

(Daffodil, Pseudo-Narcissus)

**محل وقوع:** یورپی ممالک بشمول جزائر برطانیہ میں عام اگتا ہے۔

**مستعمل حصے:** بصلہ، پتے اور پھول اس کے بصلہ میں لائیوینین نامی نامیاتی مرکب ہوتا ہے۔

**خواص:** پے ہوئے پھول قے آور ہیں۔ خیساندہ، پیچہ پھدہ کی خرابی سے ہونے والے زلزلہ میں مفید ہے۔ بصلہ بھی لائیوینین کی وجہ سے شدید قے آور ہے۔ لائیوینین اتنا سریع الاثر ہے کہ فوراً مرکزی اعصابی نظام کو مغلوج کر کے مریض کو ناکوتاواں اور پھر موت کے منہ میں دھکیل دیتا ہے۔ اگر پیاز کے مغالطہ میں آبی نرگس کا بصلہ کھالیا جائے تو فی الفور موت واقع ہو جاتی ہے۔

شدید گرمی اور ہنڈیا میں پکانے سے بھی لائیوینین کے زہریلے اثرات ختم نہیں ہوتے لہذا اسے کسی بھی صورت میں کھانے یا کھلانے سے حادثہ رونما ہو سکتا ہے۔ اس کے بصلہ کو صرف ضاد کے طور زخموں اور سخت پھوڑوں کو تحلیل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

**استعمال:** سفوف اور عصارہ۔

(123) نازبو، ریحان..... (اوسیم باسی لیکم)

(Ocimum Basilium)

**محل وقوع:** برطانیہ کے باغات میں عام ہوتا ہے۔

**مستعمل حصے:** مکمل جھاڑی، اس میں کافی جیسی بو والا فراری تیل ہوتا ہے۔

**خواص:** کاسر ریح، معطر اور مرہد ہے۔

**افعال:** معمولی قسم کے اعصابی عوارضات کو ختم کرتا ہے۔ اس کا خیساندہ معدے، کال، متلی اور قے کو افادہ دیتا ہے۔

**استعمال:** غذاؤں میں بطور خوشبو شامل کیا جاتا ہے، خشک پتے یا خیساندہ۔

(124) ناگدون (تاراگن، آرٹیمیشیا ڈریگن کولس)

(Tarragon-Artemisia Dragonnculus)

**جانبی پیدائش:** اس کا اصل وطن سائبیریا اور جنوبی یورپ ہے جس ناگدون سے ہم واقف ہیں یہ فرانس اور روس سے ہمارے ملک میں آیا ہے۔

**مستعمل حصے:** پتے، تازہ جڑ، تازہ پودا۔

اس کے پتوں میں پایا جانے والے فراری تیل پتوں کو خشک کرنے سے اڑ جاتا ہے۔

**خواص:** ماضی میں اسے بھوک تیز کرنے اور دانت درد میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج کل اس کا استعمال بہت کم ہو چکا ہے۔ ناگدون پکا کر کھایا جاتا ہے خاص طور سے یورپ کے لوگ اسے



شوق سے کھاتے ہیں۔ تاگدون سلاؤس رک اورا چار کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے۔

**استعمال:** تازہ جڑ تازہ جھاڑی۔

(125) ہنسر اج (کرفس کی ایک قسم ہے) (میل فرن ڈرائی اویٹرس فلکس ماس)

(Male Fern, Dryopteris Felix-mas)

**محل وقوع:** یورپ کے تمام علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ایشیا، شمالی ہندوستان، شمالی اور جنوبی افریقہ، ریاست ہائے متحدہ امریکہ اور جنوبی امریکہ کے ریڈ انڈین والے منطقہ معتدلہ پیدا ہوتی ہے۔

**مستعمل حصہ:** جڑ اور اس کا کشید شدہ تیل۔

اس کے تیل میں ایسڈ فلمارون (Acid Filmaron) ایسڈ فلی سک (Acid Filicic) ٹینن (Tannin) رال اور شکر موجود ہوتی ہے۔

**خواص:** قاتل ویدان چنوں مار اور قاتل حب القرع ہے۔

**افعال:** ٹیپ درم کو ختم کرنے کے لیے لاثانی دوا ہے۔ جس دن یہ دوا کھانا مقصود ہو مریض کو دوپہر کا کھانا نہ کھانے دیں اور رات کو سوتے وقت مریض کو ہنسر اج کھلائیں اگلے دن علی الصبح اسے کسٹر آل پلاویں تاکہ اسے کھل کر پاخانہ آجائے پاخانہ کے ساتھ ہی مردہ حالت میں ٹیپ درم بھی خارج ہو جائے گا۔ مقدار خوراک کا ٹینن ہوشیاری سے گزریں کیونکہ یہ گہرا آنتوں میں خراش پیدا کر دیتا ہے اس کے علاوہ زیادہ مقدار میں دینے سے مریض کو عضلاتی کمزوری اور سہات (کوما) ہو جاتا ہے۔ اور بہت ممکن ہے کہ مریض کی بینائی زائل ہو جائے۔

**استعمال:** جڑ کا سفوف، عصارہ، ہنسر اج کا تیل۔



## طبی اصطلاحات

ہمارا قدیم طبی علم یونانی زبان سے عربی اور عربی سے فارسی زبان میں منتقل ہوتا ہوا ہم تک پہنچا ہے۔ گزشتہ صدی میں اردو زبان ہمارے اندر رچ بس گئی اور اس کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان کے الفاظ بھی ہمارے اطباء کی مجبوری بن گئے لیکن بد قسمتی سے ہم اپنے قدیم ذخیرہ علم کو موجودہ دور کی ضروریات اور مردج زبان کے مطابق نہ ڈھال سکے پاک دہند کے عظیم اطباء نے اگرچہ عربی اور فارسی کتب کا اردو میں ترجمہ تو کر دیا لیکن اصطلاحات ہنوز عربی اور فارسی کی ہی مستعمل ہیں جس کی وجہ سے آج کا طبیب گوگو کی کیفیت کا شکار ہے۔ اسی ضرورت کے پیش نظر میں نے میڈیکل ڈکشنری کا مکمل اردو ترجمہ آسام الفاظ میں کر دیا اس کے بعد موجودہ کتاب میں طبی اصطلاحات کو بھی اردو اور انگریزی میں منتقل کر رہا ہوں تاکہ عام طبیب کے علاوہ عام پاکستانی قاری بھی اس کتاب میں لکھی جانے والی طبی اصطلاحات کو بڑھ کر کسی پریشانی میں مبتلا ہونے سے بچ جائے تاہم میں نے اس کتاب میں صرف انہی اصطلاحات کو اردو زبان میں منتقل کیا ہے جو اس کتاب میں استعمال کی گئی ہیں۔ ان اصطلاحات کو آپ ادویہ کی تاثیرات بھی کہہ سکتے ہیں کیونکہ ان سے قاری کو یہ معلوم ہو جاتا ہے۔ کہ اس دوا کی تاثیر کیا ہے البتہ دوا کا مزاج ایک الگ چیز کا جس کا اس کتاب میں ذکر نہیں کیا گیا۔

تشریح

انکس

اردو

ہلسانی

Balsimic رال اور لو بان والی دوا جو نزلہ زکام اور چھلی ہوئی

بلغمی جھلیوں کو درست کرتی ہے۔

Bitter تلخ یا کڑوی دوا جو بھوک کو بڑھاتی ہے

تلخ۔ کڑوا

Insecticide حشرات کو تلف کرنے والی

جراثیم کش

Astringent خلیوں کو سیکڑ کران میں سے لحمیات خارج کرنے

مابس عائد

والی دوا ایسی ادویہ خون کی نالیوں اور نساخ کو



کیڑتی ہیں۔

Haemostatic ہتے ہوئی خون میں ٹھہراؤ پیدا کرنے والی

حابس الدم

Antispasmodic عضلاتی انقباض کو رفع کرنے والی دوا

دافع تشنج

Febrifuge بخار کی شدت کو کم کرنے والی

دافع حرارت، مضاد الحمی

Antiseptic بیماری پھیلانے والے جراثیموں کو تلف کرنے

دافع عفونت

والی دوا۔ ایسی دوا انسانی جسم کو ضرر پہنچائے بغیر

تھن کو پھیلنے سے روکتی ہے۔ زخموں کی مرہم پٹی

میں بھی ایسی ادویات ہی کام آتی ہیں۔

Antiperiodic نوبتی امراض کو دوبارہ آنے سے روکنے والی دوا۔

دافع نوبتی امراض

Pectoral سینہ اور پیچھڑوں کے امراض سے متعلق دوا۔

صدری

Vermifuge آنتوں میں پلنے والے کیڑوں کو ہلاک کر کے

طارودیدان

خارج کرنے والی

Taeniaceae پیٹ سے ٹیپ ورم کو ہلاک کر کے نکالنے والی

قاتل دیدان

Parasiticide طفیلی جراثیموں کو اندرونی اور بیرونی طور پر ہلاک

قاتل طفیلی

کرنے والی

Cardiac مرکب جو دل پر اثر کرے

قلبی

Carminative اپنی قوت و حرارت سے تبخیر معده کو ختم کرنے اور

کاسر ریاح

پیٹ درد کو ختم کرنے والی

Hepatic جگر پر اثر انداز ہونے والی دوا

کبدی۔ جگر سے متعلق

Anthelmintic پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرنے یا خارج کرنے

کرم کش۔ قاتل دیدان

والی۔

Nephric گردہ سے متعلق

کلوی

Irritant انساج میں خراش پیدا کرنے والی

لاذع۔ محرش

Styptic خون فوری طور پر جما کر بہنے سے روکنے والی یا

مانع نزف الدم دوائے

خون کی تالیوں کو سکڑ کر جریان خون کو روکنے والی

قابض۔

Cooling جسمانی درجہ حرارت کو کم کرنے اور جلد کو ٹھنڈا

مبرد۔ تبرید

کرنے والی

Refrigerant پیاس کی شدت کو کم کر کے ٹھنڈک کا احساس پیدا

مفرح، مبرد۔ مطفی

کرنے والی دوا

Aphrodisiac قوت باہ پیدا کرنے اور بڑھانے والی دوا

مسی، مقوی باہ

Detergent اندرونی یا بیرونی طور پر جسم کو صاف کرنے والی

مبلی، منقی، مصفی، مطہر

دوا

Stimulant اعضاء کے افعال کو تحریک دے کر فعال بنانے

محرک، منعش، منہ

والی

Resolvent متورم انساج سے ورم اور سوجن کم کرنے والی

محلل انسجہ

Rubefacient جلد کو سرخ کر کے اس کے اوپر سے چھلکے اتارنے

والی دوا۔ اس دوا کے استعمال سے جلد پر دانے

نکل آتے اور سوزش ہو جاتی ہے۔

Cholagogue مزاجہ میں صفرا کی افزائش میں اضافہ کر کے

مخرج صفرا۔ مدر صفرا

صفرا دی دست لانے والی دوا

Diuritic گردوں کو تحریک دے کر جمع شدہ رطوبات کو

مدر بول۔ پیشاب

بذریعہ پیشاب خارج کرنے والی دوا۔

لانے والی

Emmenagogue رکے ہوئے حیض کو جاری کرنے والی

مدر حیض

Galactagogue پستانوں کو تحریک دے کر دودھ کی افزائش میں

مدر لبن یا مولد لبن

زیادتی کرنے والی

Hydrogogue جسم میں کسی بھی جگہ جمع شدہ پانی کو خارج کرنے

مدر ماء۔ پانی کو خارج

والی

Emollient جلد جسم کو نرم کرنے والی دوا

مرخی، منعم، ملطف

Vulnerary زخموں کو مندمل کرنے والی

مرہم۔ شافی زخم

Anodyne درد کو کم کر کے سکون پہنچانے والی دوا۔

درد کش۔ مسکن



مسکرنشی	Narcotic	بے حسی اور گہری نیند طاری کرنے والی۔
مسکن اعصاب	Sedative	اخلاط کی حرارت اور جوش کو سکون دینے والی۔ اعصابی تناؤ کو ختم کرنے والی۔
سہل	Cathartic	آنتوں کا سمیقہ کرنے والی دوا
سہل۔ جلاب دست	Purgative	جسم سے فاسد مادوں کو پاخانہ کے ذریعہ خارج کرنے والی
آدر	Laxative	پاخانہ کو نرم کرنے یا آنتوں کو خالی کرنے والی
سہل خفیف	Alterative	ایسی دوا جو نئی ہفتوں کے بننے کی رفتار کو بڑھا دے اور ناسج اپنے افعال کو زیادہ بہتر طور پر انجام دے سکیں۔
معرق۔ پسینہ آور	Diaphoretic	اندرون جسم رکی ہوئی رطوبات کو بذریعہ پسینہ خارج کرنے والی
معرق	Sudorific	پسینہ لانے والی
معطر	Sternutatory	چھینک لانے والی دوا۔
معطر بازیری راہی	Aromatic	خوشبودار دوا خوشبو پھیلانے والی دوا
مغذی	Nutritive	جسم کو غذائیت پہنچانے والی
مفتح۔ دافع تسدد	Decobstruent	سدے رفع کر کے جسمانی مختار جارج کو کھولنے والی دوا
مقرح	Vesicant	چھالایا زخم پیدا کرنے والی
مقوی اعصاب	Nervine	اعصابی طاقت بحال کرنے والی
مقوی	Tonic	جسم کو قوت دے کر صحت مندی کا احساس دلانے والی
ور۔ مقہی۔ قے آور	Emetic	اخلاط کو بذریعہ معدہ خارج کرنے والی
ملطف مملس۔ مزلق	Demulcent	گاڑھی خلطوں کو رقیق کر کے پاخانہ کے ساتھ خارج کرنے والی دوا
ملین۔ مفتح	Aperient	آنتوں کی حرکات دوویہ کو جاری کرنے والی دوا

## مرچو

مالک الدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

منفث۔ بلغم کو خارج	Expectorant	پھیپھڑوں سانس کی نالیوں وغیرہ سے بلغم کو خارج ہونے میں آسانی پیدا کرنے والی۔
منوم۔ خواب آور	Hypnotic	نیند لانے والی دوا
ناشر حدقہ	Mydriatic	آنکھ کی پتلی کو پھیلانے والی۔
نافع گوشت خورہ	Antiscorbutic	گوشت خورہ کو دور کرنے والی وٹامن سی کی حامل دوا
ہاضوم، محرک معدہ	Stomachic	معدہ کو تحریک دے کر معدہ کے امراض کو ختم کرنے والی





## اصطلاحات نسخہ نویسی

## Tincture

**تشریح :** کسی بھی دوا کو ۴۰ فی صد الکوحل میں بھگو کر ۲ ہفتے تک اندھیرے کمرہ میں رکھ دیا جاتا ہے اور وقفہ وقفہ سے اسے ہلایا جاتا ہے۔ ۱۵ دن کے بعد محلول کو چھان لینی کے بعد کسی محفوظ ڈھکن والی بوتل میں ڈال کر محفوظ کر لیا جاتا ہے۔

## Decoction

**تشریح :** کاٹ کر کوٹ کر یا پیس کر ادویہ (بج یا جڑ) کو شین لیس یا تام چینی کے برتن میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈال دیا جاتا ہے۔ اور پھر ۲۰-۳۰ منٹ تک ابلا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر اچھی طرح ہلا کر پیا جاتا ہے۔ لیکن جوشاندے کو گرم گرم پینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

## Pill

**تشریح :** خشک پس ہوئی ادویہ (الکالائڈز یا جوہر) یا خام ادویہ کو کسی ذائقہ دار چیز میں ملا کر ذائقہ دار بنانے کے بعد کھایا جاتا ہے۔

## Pessary

**تشریح :** دوا یا مکمل نسخہ کی جتنی بنا کر یا کوئی کپڑا تر کر کے عورتوں کی مہیل یا رحم میں رکھنا۔

## Infusion

**تشریح :** کوئی ہوئی جڑوں، پھال، ٹھنہنیوں یا بیجوں کو کسی کتلی میں ڈال کر اوپر سے ابلتا ہوا ڈال کر ۱-۳۰ منٹ تک ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ اسے وقفہ وقفہ سے ہلاتے رہیں۔ خیساندہ صرف ان ادویہ کا بنایا جاتا ہے جن کو براہ راست گرم کرنے سے ان کے اجزاء تباہ ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آج کل خیساندہ بنانے والی ادویہ اور چائے بھی ٹی بیگز میں آرہی ہیں

## Solid Extract

رُب

**تشریح :** تازہ جوس کو یا خیساندہ کو خشک کرنے کے بعد اس سے گولی پلستر، مرہم وغیرہ تیار کی جاتی ہے۔

## Suppository

**تشریح :** ادویہ کو کسی جلد مل ہونے والی چیز میں ملا کر بتی سے بنائی جاتی ہے۔ اور پھر اس بتی کو مریض کی مقعد میں چڑھا دیا جاتا ہے۔ اس قسم کی بتی شدید قبض، بواسیر اور کینسر کے مریض کو چڑھائی جاتی ہے۔

## Herbal Dressing

**تشریح :** ادویہ یا سوتی کپڑے کی گدی بنا کر اسے جوشاندہ یا خیساندہ میں اچھی طرح تر کر لے متاثرہ جگہ پر رکھا جاتا ہے۔ کوئی ہوئی ادویہ کو پانی لئی سی بنانے کے بعد متاثرہ جگہ پر رکھا جاتا ہے۔ ضاد یا گدی درز درم اور سوزش ختم کرنے کا براہ طریقہ ہے اس طرح جلد یا ہاتھوں کو براہ راست دوا کا اثر پہنچتا ہے۔

## Liquid Extract

**تشریح :** مختلف ادویہ کا عصارہ بنانے کے مختلف طریقے میں ادویہ کو براہ راست نچوڑ کر ان کا رس حاصل کر لیا جاتا ہے۔ کسی ٹکجنہ میں کس کر رس حاصل کیا جاتا ہے۔ کسی برتن میں ابال کر بخارات کو اکٹھا کیا جاتا ہے۔ حاصل شدہ رس یا عرق کو سنبھال کر رکھ لیا جاتا ہے اسے بقدر ضرورت دھوپ یا خشک جگہ پر خشک بھی کر لیا جاتا ہے۔

## Tablet

**تشریح :** دوا کو ٹکجنہ میں دبا کر قرص کی شکل دے دی جاتی ہے۔ یہ قرص انتہائی سخت ہوتی اور سیدھی معدہ میں پہنچ کر ہضم ہوتی ہے۔

## Capsule

**تشریح :** بد ذائقہ، کڑوی، تلخ یا روغن کا ٹکنا شکل ہونہوں جیلا ٹینی خول میں بند کر لیا جاتا ہے۔





## ورزش

پوری دنیا کے معالجین اس بات پر متفق ہیں کہ انسان کو صحت مند رہنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہیے۔ نیچر و پیچہ قبض، بلند فشار خون اور افسردگی کو ختم کرنے کے لیے ورزش تجویز کرتے ہیں۔ موجودہ دور کی دوا اہم بیماریاں (امراض قلب اور امراض دوران خون) سے بچنے کے لیے ورزش انتہائی ضروری ہے۔ ورزش تمام لوگوں کے لیے خواہ وہ مریض کیوں نہ ہوں ایک خاص حد کے اندر رہتے ہوئے کرنا بھوک میں اضافہ اور میٹھی اور گہری نیند کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔

جسمانی ورزش کو باقاعدگی کے ساتھ کرنے سے زندگی خوشگوار گزرتی ہے۔ ہماری خوراک میں موجود اضافی حراروں کو ورزش جلا دیتی ہے۔ اور وہ چربی کی صورت میں تبدیل ہو کر اندرون جسم جمع نہیں ہو پاتے۔ ورزش صحت کا احساس دلاتی، بھوک میں اضافہ کرتی، نیند بڑھاتی، دل اور دوران خون کے نظام کو درست کرتی اور نظام تنفس کو درست کر کے پیچیدہ دلوں کو بہتر انداز میں کام کرنے کے قابل بناتی ہے۔ ورزش کرنے سے دل کے ریشہ دار عضلات مضبوط ہو کر دل کی دھڑکن کے ساتھ خون کی خاطر خواہ مقدار کو آگے دھکیلتے ہیں اور دل کے آرام کے وقفہ میں کمی ہو جاتی ہے اور نظام دوران خون زیادہ بہتر طور پر کام کرتا ہے۔ کوئی بھی شخص ہفتہ میں 3 مرتبہ سخت قسم کی ورزش کر کے اپنے آپ کو چاق و چابند بنا سکتا ہے بعد میں سخت ورزش کو زیادہ مرتبہ بھی لے دوا یہ کے لیے کر سکتا ہے۔ ورزش کرنے سے بلند پریشر نارمل رہتا ہے۔ جن لوگوں کا پہلے سے بلند پریشر زیادہ ہواں کام ہو جاتا ہے۔ اور انسان متعدد امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ ورزش کرنے سے اندرون جسم انجذاب خوراک کا عمل تیز ہو جاتا ہے حراروں کی زیادہ مقدار خرچ ہوتی ہے جس کے نتیجہ میں جسم کو سانس لینے، دل کو دھڑکنے، معدہ کو ہضم کرنے، گردوں کو گندہ مواد فلٹر کرنے، جگر کو اپنا کام بہتر طریقہ سے کرنے کے لیے مناسب وقت مل جاتا ہے۔ اور اس طرح ان پر اضافی بوجھ نہیں پڑتا اور انہیں سکون کا لہجہ بھی میسر آ جاتا ہے۔ جسمانی وزن میں بلاوجہ اضافہ کا امکان یا خدشہ بھی نہیں رہتا۔ ورزش کرنے سے ہڈیوں کو کیشیم کی معقول مقدار میسر آتی ہے اور وہ مضبوط اور قوی

ہو جاتی ہیں بڑھاپے میں جب ہڈیوں میں کیشیم میں کمی واقع ہوتا شروع ہو جاتی ہے۔ تو اس عمر میں ہڈی ٹوٹنے کا زیادہ اندیشہ نہیں ہوتا۔

مختلف اقسام کی ورزشیں ہماری صحت کو تین فوائد پہنچاتی ہیں۔

### 1. سکت قوت برداشت (Stamina)

سکت اور قوت برداشت بڑھ جاتی ہے اور محنت طلب کام کرتے وقت آپ کے دل کو دور نہیں لگتا پڑتی اور نہ ہی پیچیدہ دلوں کو آکسیجن کے لیے تک دو کرنا پڑتی ہے جسم میں یہ صفات مستقل ورزش سے پیدا ہوتی ہیں دل کی قوت کار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوران خون جسم میں صحیح دورہ کرتا ہے۔ پیچیدہ اور عمل تنفس معمول کے مطابق چلتا ہے۔ جسمانی مناسبت میں اضافہ بہت جلدی صرف چند ہفتوں کی سخت ورزش کے بعد ہی معلوم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ اس میں مزید اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ تاہم بد قسمتی کی بات یہ ہے کہ جیسے ہی ورزش کو ترک کیا جائے جسمانی مناسبت (Fitness) میں فوری طور پر کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ روزانہ تازہ آکسیجن کی طلب ہم تیز چلنے، جاگنے، سائیکل چلانے، رقص، تیراکی اور دیگر کھیلوں مثلاً فٹ بال، ٹینس، سکواش، بیڈمنٹن وغیرہ سے پوری کر سکتے ہیں۔

### 2. نرمی لچک (Flexibility)

جوڑوں اور عضلات کا اپنے وظائف گھومنے، پھٹنے اور پھیلنے کے لیے نرم ہونا بہت ضروری ہے تاکہ انسان اپنی مرضی سے آسانی کے ساتھ انہیں حرکت دے سکے۔ اعضاء میں نرمی اور لچک پیدا کرنے والی متعدد اقسام کی ورزشیں ہیں اور اس موضوع پر متعدد کتب بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ ماہرین جسمانی علوم یا جسمانیات ہر شخص کی جسمانی ضرورت کے مطابق ورزش تجویز کرتے ہیں ایسی ورزشوں میں عضلات کو پھیلاتا، دھرا کرنا اور ڈھیلا چھوڑنا شامل ہوتا ہے۔ یہ ورزشیں جسم کو اچھی طرح گرمانے کے بعد یا ہلکی پھلکی کھیل کے بعد کی جاتی ہیں کیونکہ براہ راست کسی بھی قسم کی سخت ورزش کرنے سے ہڈیوں کو چوٹ یا عضلات میں انٹنشن کا خدشہ ہوتا ہے۔

### 3. ذیل ڈول بنانا (Strength Exercise)

سخت قسم کی ورزش سے جسم اور ذیل ڈول بنتا ہے۔ ایسی ورزش کے لیے وزن اٹھائے



جاتے ہیں جم (Gym) میں جا کر ذیل ڈول بنانے والی مشینوں پر ورزش کرنا پڑتی ہے۔ بہت سی ایسی ورزشیں ہیں جو بعض لوگوں کو بجائے فائدہ کے نقصان دے سکتی ہیں لہذا ورزش شروع کرنے سے پہلے ہمیں ماہر جسمانیات سے مشورہ ضرور کر لینا چاہیے تاکہ وہ ہماری عمر، قد اور جسمانی ضرورت کے مطابق ورزش تجویز کرے۔

اکثر لوگوں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ جسمانی ورزش کر کے اپنے جسم کو درست رکھیں لیکن ان کے پاس وقت نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ بلا سوچے سمجھے سخت قسم کی ورزش شروع کر دیتے ہیں اس قسم کی ورزش اس وقت انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جب دل کا عارضہ ہو اور مریض کے علم میں نہ ہو یا کوئی چوٹ لگی ہو۔ ایسی ورزش کرنے کا کیا فائدہ جس میں زندگی کے لالے پڑ جائیں۔ کسی بھی قسم کی ورزش کی مقدار میں اضافہ اس وقت کیا جائے جب جسم اس کی معمولی مقدار کو قبول کر لے۔ جو لوگ اپنی روزانہ مصروفیات میں سے وقت نکالنا مشکل سمجھتے ہیں وہ دوران کار رہی ایسی جگہ کا انتخاب کر لیتے ہیں جہاں وہ بغیر کسی کی مداخلت کے ورزش کر سکیں اور ان کے روزمرہ کام کا بھی حرج نہ ہونے پائے۔ اسی طرح بعض لوگ اپنے روزمرہ شیڈول میں سے وقت نکال کر کسی محفوظ جگہ ورزش کر لیتے ہیں جہاں کسی کی بے جا مداخلت کا اندیشہ نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ روزمرہ کاموں کے لیے بجائے لفٹ استعمال کرنے کے سیر حیاں چڑھتے ہیں یا اپنے کام کی جگہ سے دراپنی موٹر کو کھڑا کر کے خود پیدل چل کر آتے ہیں۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ ایسی ورزش کا یہ انداز مسلسل برقرار رکھا جائے۔

عام گھریلو عورتیں کو گھریلو مصروفیات گھر دھونے، سجانے، باغیچہ کی دیکھ بھال کرنے اور باغیچے سے گھاس کاٹنے کے دوران ہی سخت ورزش سے واسطہ پڑا رہتا ہے۔ کیونکہ ان تمام کاموں کے دوران جسم کے مختلف عضلات کو سخت مشقت کرنا پڑتی ہے۔

۳۵ برس سے زیادہ عمر والے اشخاص یا زیادہ وزن والوں کو چاہیے کہ سخت ورزش شروع کرنے سے پہلے مکمل ڈاکٹری معائنہ کروائیں ہر قسم کی ورزش کے دوران اگر کہیں درد، تکلیف محسوس ہو یا سانس کے لیے جدوجہد کرنا پڑے تو ایسی ورزش کو فوری طور پر روکنا ضروری ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد بھی سخت ورزش سے اجتناب کریں سخت ورزش سے تقریباً 3 گھنٹے قبل اچھی قسم کی نشاستہ دار غذا کھائیں تاکہ جسم میں کافی قوت اور توانائی موجود ہو جسے آپ دوران ورزش استعمال کریں ورزش کے آغاز دوران اور بعد میں خوب پانی پیئیں تاکہ جسم میں موجود توانائی کے

حرکت توانائی میں تبدیل ہوتے وقت پیدا ہونے والی حرارت کو کنٹرول کیا جاسکے۔ بیماری، بخار یا خون کی کمی کے مریض سخت ورزش سے اجتناب کریں دوران ورزش لباس، پاپوش اور سرپوش کا مناسب اور حسب حال ہونا ضروری ہے۔ یہ تینوں چیزیں نہ ہی زیادہ کھلی ہوں اور نہ ہی زیادہ تنگ ہوں۔ اگر آپ مشینوں کے ذریعہ ورزش کرنا چاہتے ہیں تو مشینیں بھی اعلیٰ قسم کی اور درست حالت میں ہونا چاہیں ورنہ کسی بھی وقت کوئی بھی حادثہ ہونے پر آپ کو چوٹ لگ سکتی ہے۔

ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر آپ نے ورزش کا انتخاب کرنا ہو تو ایسی ورزش کریں جو آپ کے حسب حال اور آپ کے جسم اور ذہن پر بوجھ نہ بنے۔ ہوتا یہ ہے کہ لوگ دوسروں کو دیکھ کر متاثر ہوتے ہیں یا کسی کے مشورہ (ڈاکٹر کے علاوہ) سے ورزش شروع کر دیتے ایسی ورزش اگر مناسب حال ہوگی تو ٹھیک ورنہ جسمانی تباہی تو دور نہیں۔ لہذا ہمیشہ سوچ سمجھ کر اور کسی ماہر فن سے مشورہ کے بعد ورزش شروع کریں۔

ورزش کے انتخاب کے بعد وقت کا انتخاب ہے۔ ورزش کے لیے ایسا وقت منتخب کریں جو آپ کے روزمرہ معمولات میں گڑبڑ پیدا نہ کرے اور آپ مستقل مزاجی سے ورزش جاری رکھ سکیں کیونکہ جو کام بھی اہل غیب یا بغیر ہوئے سمجھ کیا جاتا ہے اس کے نتائج خاطر خواہ کبھی بھی حاصل نہیں ہوتے اسی لیے اسلام (مذہب امن، سلامتی، شانتی، Peace) نے اپنے پیروکاروں کو ہر کام احسن طریقہ سے وقت معین پر کرنے کی تعلیم دی ہے۔ تبھی تو اس کا نام اللہ تعالیٰ نے اسلام رکھا ہے جس میں ہر شخص کی بھلائی ہو۔ لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ اسلام مسلمان کی جاکیر نہیں ہے۔ جو شخص بھی سلامتی کا راستہ (محمدؐ کو رسول اور قرآن کو الہامی کتاب مان کر ان کے مطابق عمل کرتا ہے) اختیار کرتا ہے وہ دائرہ اسلام میں شامل ہے اور ہر شخص جو محمد رسول اللہ کو ماننے کے بعد بھی سلامتی کا راستہ اختیار کرنے کے بجائے تباہی کا راستہ، بگاڑ کا راستہ، دہشت گردی کا راستہ اختیار کرتا ہے۔ تو اس وقت وہ دائرہ اسلام سے خارج ہوتا ہے اور خود حدیث رسول مقبولؐ ہے کہ جب کوئی مسلمان برا کام کرتا ہے تو اس وقت وہ دائرہ اسلام سے خارج ہوتا ہے۔ ہم ذرا اپنے اپنے گریبان میں جھانک کر دیکھیں کہ ہم دن میں کتنی مرتبہ دائرہ اسلام کے اندر ہوتے ہیں اور کتنی مرتبہ دائرہ اسلام سے باہر ہوتے ہیں۔ میرا خیال ہے پابندی وقت ہی ہمیں سچا مسلمان بنادینے کے لیے کافی ہے۔



## مشاورت اور روزمرہ معمولات میں تبدیلی

### تعارف

نیچر و پیٹھ مریض کی موجودہ تکلیف وہ علامات کا علاج تجویز کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی روزمرہ مصروفیات کے متعلق بھی ایک دوست کی طرح جاننے میں دلچسپی رکھتا ہے۔ نیچر و پیٹھ کا بنیادی کام انسان کو نیچر (فطرت) کے مطابق چلانے کی کوشش کرنا ہے۔ اس کا کام مشورہ دینا، ترغیب دے کر اصلاح کرنا ہے وہ انسان دوست ہوتا ہے۔ وہ جسم و جان سے زیادہ ذہنی زد و کوراء راست پر لانے کی کوشش کرتا ہے۔ اور یہی اس کا جہاد ہے۔ وہ آنے والے مریض کے ماضی، ملازمت، گھریلو حالات، اشغال، اور طرز زندگی کے متعلق گفتگو کرنے میں اپنا وقت صرف کرتا ہے اور اس کے اجر کا اللہ سے طلب کار ہوتا ہے۔ نیچر و پیٹھ اس زمانہ میں دکھوں کو ایسا کنڈھا فرماہم کرنے کی کوشش کرتا ہے جس پر سر رکھ کر وہ اپنا دکھ اور غم ہکا کر سکیں، بھلا سکیں اور آئندہ کے لیے ان سے بچ سکیں نیچر و پیٹھ اور مریض باہمی لین دین کے اصول پر کام کرتے ہیں مریض کو غرض صرف موجود تکلیف کے ازالہ ہوتی ہے جبکہ نیچر و پیٹھ کو غرض فرد کی اصلاح سے ہوتی ہے۔ نیچر و پیٹھ مریض کو بد عادات، سگریٹ نوشی، شراب نوشی ترک کرنے کا مشورہ اور مناسب خوراک بھی تجویز کرتا ہے۔ اس کے بعد وہ مریض کو بد عادات، سگریٹ نوشی، شراب خوری ترک کرنے کا مشورہ دیتا ہے۔ ساتھ ہی مریض کو اچھی اور حسب حال ورزش بتاتا ہے تاکہ وہ اپنا طرز زندگی تبدیل کر کے ذہنی انتشار سے بچ سکے۔ اسی لئے ہمیں یہ دعا سرکارِ دو عالم نے بھی یہ دعا سکھائی ہے۔

اے اللہ میں تیری پناہ مانگتا ہوں فکر فردا اور غم دوش سے اور پناہ چاہتا ہوں ناتوانی اور سستی ہے اور بچنا چاہتا ہوں کجغوی اور بزدلی سے اور اے اللہ میں آپ کی پناہ طلب کرتا ہوں قرض کے غلبہ اور لوگوں کے سخت دباؤ سے۔

اس دعا میں ہماری روزمرہ کی تمام بیماریوں کا علاج موجود ہے اور طرز زندگی میں تبدیلی لانے کی ترغیب بھی شامل ہے۔

ایک دنیا دار یا مذہب سے بیگانہ نیچر و پیٹھ تو صرف آپکو ورزش تجویز کر سکتا ہے۔ ذہنی ارتکا ز تجویز کر سکتا ہے۔ رنگوں، موسیقی یا رقص و تنویم سے ہی آپ کا علاج کر سکتا ہے۔ جبکہ ایک صاحب ایمان مسلم نیچر و پیٹھ آپ کو فطرت کے اصول و احکامات کے مطابق چلنے کی تلقین اور کوشش کرتا ہے۔

### ہلکی پھلکی ورزشیں

سانس میں مناسب رد و بدل کے ذریعہ جسم اور ذہن کو سکون دینا بھی ہلکی پھلکی ورزش میں شامل ہے۔ اس ورزش میں بجائے سینہ اور پسلیوں کو سانس لینے میں استعمال کرنے کے بجائے حاجر (Diaphragm) کو استعمال کرنا چاہیے۔ سینہ کے ذریعہ سانس لینے کا عمل کافی تیز ہوتا ہے۔ لہذا پیچھڑوں کو پوری طرح خالی ہونے کا موقع نہیں مل پاتا اور آخر کار پیچھڑے تھک جاتے ہیں۔ جسمانی اور نفسیاتی انتشار اور دباؤ کے وقت لوگوں کی کثیر تعداد سینہ اور پسلیوں کو سانس لینے کے لیے استعمال کرتے ہیں لیکن ایک وقت ایسا بھی آ جاتا ہے کہ یہ عمل بذات خود ایک پریشانی بن جاتا ہے۔

حجاب حاجر (Diaphragm) عضلات اور بندھنوں کو باہر نکالنے اور پیچھڑوں کو خالی کرنے کے عمل میں پیچھڑوں پر دباؤ ڈالتی ہوئی سینہ کے جوف میں چلی جاتی ہے۔ اور سانس لیتے وقت یہ واپس پیٹ کے جوف میں آ جاتی ہے جس کے نتیجہ میں کافی ہوا پیچھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے اور وہ پوری طرح بھر جاتے ہیں اس طرح سانس لینے سے جسمانی بافتوں کو خون کے ذریعہ وافر مقدار میں آکسیجن مل جاتی ہے اور وہاں سے کافی مقدار میں فاسد ہوا (کاربن ڈائی آکسائیڈ) خارج ہو کر جسم سے باہر نکل جاتی ہے بافتوں کو پوری آکسیجن ملنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج سے بلند فشار خون میں کمی ہوتی ہے نیز اضطراب، دباؤ اور پریشانی سے انسان کو نجات ملتی ہے۔

### عضلاتی ورزش

ہلکی پھلکی ورزش کی مختلف اقسام ہیں لیکن اس کی سب سے عام قسم عضلاتی ورزش ہے اس



ورزش کے لیے کسی آرام دہ جگہ پر کمر کے بل چٹ لیٹ جائیں۔ سر اور چہرہ کے عضلات کو سکیزیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سر کو تھوڑی دیر تک اونچا کریں اور ایک یا دو منٹ اسی حالت میں رہیں اور پھر سر کو نیچے لے آئیں اس کے بعد یہی عمل گردن، کندھے، سینہ بازو، پیٹ، ٹانگوں اور پاؤں کے عضلات پر دہرائیں اس ورزش کا وقت آپ اپنی استطاعت اور ہمت کے مطابق بڑھاتے چلے جائیں۔

### تصور، مراقبہ

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دنیا نے اس بات کو مان لیا ہے۔ کہ ہمارے جسم اور صحت پر سب سے زیادہ اثر ہمارے ذہنی خیالات و تصورات کا ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ رجائیت پسند لوگوں کی زندگی قنوطیت پسند لوگوں کی نسبت خوشگوار گزرتی ہے۔ رجائیت پسند شخص ہر حال میں خوش رہتا ہے۔ وہ ہر حال میں کہتا ہے ”اے اللہ! میں ہر حال میں تیری ہی تعریف کرتا ہوں“ جبکہ ایک قنوطی شخص اللہ تعالیٰ کے حکم کے باوجود عبادات کی پابندی کرتے ہوئے ”کفریہ“ زندگی گزارتا ہے۔ کیونکہ وہ ہر وقت اللہ کی رحمت سے مایوس ہوتا ہے اور اللہ کی رحمت سے تو صرف کافر ہی مایوس ہوتے ہیں۔ رجائیت اور قنوطیت کا مظاہرہ کینسر کے متعدد مریضوں میں دیکھنے کا موقع ملا ہے جن مریضوں نے کینسر واپس دھن پر سوار کیا اور حقیقت کا اعتراف کرتے ہوئے اپنی زندگی کو مزید خوشگوار بنالیا لیکن جن مریضوں نے کینسر کو اپنے دماغ پر سوار کر لیا تو ان کی زندگی اجیرن ہو گئی موت تو دونوں کو آئی لیکن ایک نے ہستے ہوئے موت کا استقبال کیا جبکہ قنوطی نے رورور زندگی گزاری۔

تصور یا خیالات ہی ہماری زندگی پر اچھے یا برے اثرات مرتب کرتے ہیں جو لوگ مثبت رویہ اختیار کرتے ہیں وہ اپنے آپ کو پریشانی، خوف، نفسیاتی امراض اور جذباتیت سے بچائے رکھتے ہیں اور آخر کار ان کی جسمانی بیماری بھی خود بخود مثبت سوچ کی وجہ سے ختم ہو جاتی ہے۔ مثبت سوچ اپنا کر کینسر، وجع المفاصل، نفرس اور دیگر دکھوں سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اس طریقہ علاج میں مریض کو اپنے ذہن میں تصور قائم کرنا سکھایا جاتا ہے۔ جذباتی بانفسیاتی عارضہ میں مبتلا شخص کو اپنے ذہن میں اپنے دکھ یا تکلیف کی تصویر بنانے کو کہا جاتا ہے۔ جب یہ تصویر بن جاتی ہے تو پھر مریض کے ساتھ اس تصویر کے معاملہ میں گفت و شنید کی جاتی ہے

جب وہ اپنی بنائی ہوئی تصویر سے نفرت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ تو اس کا عارضہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ (روحانی معالجین اسے ”ہمزاد“ کہتے ہیں)

جسمانی تکلیف میں مبتلا شخص کو اپنے ذہن میں درد یا تکلیف کا خاکہ بنانے کا کہا جاتا ہے۔ جب یہ خاکہ بن جاتا اور اس کا تصور پختہ ہو جاتا ہے تو مریض کو کہا جاتا ہے کہ اپنی تکلیف کو اس خاکہ میں داخل کرو جب تکلیف اس خاکہ میں داخل کر لیتا ہے تو پھر کہا جاتا ہے کہ تکلیف یا درد کو اس میں سے خارج کر دو۔ تاہم جسمانی تکلیف کا اس انداز میں خاتمہ اختلافی اور نزاعی مسئلہ ہے البتہ نفسیاتی اور ذہنی علاج پر سب لوگ متفق ہیں لہذا ہمیں وہ کام کرنا چاہیے جس میں اختلاف یا نزاع کا پہلو نہ ہو اسی میں اجتماعی بھلائی ہے

یہ طریقہ بچوں کے علاج میں کافی مفید ہے۔ کیونکہ بچے اپنا زیادہ وقت تصورات کی دنیا میں ہی بسر کرتے ہیں۔ اس لیے انہیں کسی بھی چیز کا تصور قائم کرنے میں دیر نہیں لگتی۔

### رنگوں سے علاج

مختلف رنگوں کی روشنیوں کے استعمال سے مریض کی صحت بحال کی جاتی ہے۔ سب لوگ جانتے ہیں کہ انسان رنگ دار روشنیوں اور مختلف طول ماسک سے متاثر ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بچہ افراد بھی رنگ دار اثر قبول کرتے ہیں انسانی ذہن ہر حال میں برقی مقناطیسی لہروں کا اثر قبول کرتا ہے۔ رنگوں سے علاج کے ماہرین کے مطابق ہر شخص سورج سے برقی مقناطیسی شعاعیں قبول کرتا ہے اور ہر شخص پر ان شعاعوں کا اثر مختلف ہوتا ہے۔ سورج کی روشنی سے انسانی زندگی پر مرتب ہونے والے اثرات کو موجودہ دور میں سائنس نے کیمبرہ کی فلم پر منتقل کر دیا ہے۔ اس فن کو کرلین فوٹوگرافی (Kirlian Photography) کہتے ہیں۔ اگر جسم میں کوئی مرض موجود ہو تو کیمبرہ کی فلم پر پڑنے والی شعاعوں میں فرق آتا ہے۔ دوران علاج رنگوں سے علاج کا ماہر اپنی توجہ مریض کی ریزہ کی ہڈی پر مرکوز رکھتا ہے۔ کیونکہ ریزہ کا ہر ممبرہ جسم کے کسی نہ کسی حصہ کی نمائندگی کرتا ہے۔ رنگوں سے علاج کے ماہرین کے مطابق ریزہ کا ہر ممبرہ قزح کے آٹھ رنگوں میں سے کسی ایک سے اثر پذیر ہوتا ہے۔

دوران علاج مریض کو مظلومہ رنگ کی روشنی میں نہلا دیا جاتا ہے۔ عام طور سے ایک بنیادی رنگ کے ساتھ ایک ضمنی رنگ کی روشنی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ روشنیاں جھپا کوں کی صورت



میں ڈالی جاتی ہیں۔ روشنی کی شعاعیں ڈالنے کا یہ عمل 20 منٹ تک جاری رکھا جاتا ہے۔ اور علاج تقریباً 7 ہفتوں تک جاری رکھا جاتا ہے۔ معالج مریض کو اپنا لباس، فرنیچر، اور گھر اسی رنگ میں رنگنے کا مشورہ دیتا ہے۔

مروج طریقہ علاج والے بھی اس بات کو ماننے ہیں کہ رنگ غیر محسوس انداز میں انسان کے ذہن اور نفسیات کو تبدیل کر کے اس کی صحت کو بحال کرتے ہیں۔ اس طریقہ علاج سے مریضوں کی صحت بحال ہوتی ہے وہ تندرست بھی ہوتے ہیں لیکن کس طرح؟ اس سلسلہ میں ہمارے پاس کوئی سائنسی توجیح، توضیح یا عقلی دلیل موجود نہیں ہے۔

### رقص سے علاج

جسمانی اعضاء کو مختلف انداز میں حرکت دینا انسان کی اندرونی ذہنی کیفیت کو بیان کرتا ہے۔ رقص بھی اندرونی کیفیت کے اظہار کا ایک ذریعہ ہے۔ اگر کوئی رقص اپنے فن میں ڈوب کر رقص نہ کرے تو اس کے رقص کو وہ پذیرائی نہیں ملتی جس کا وہ طلب گار ہوتا ہے لہذا ثابت ہوا کہ کسی بھی کام کو کرنے کے اچھے نتائج اس وقت حاصل ہوتے ہیں جب فاعل اپنے فعل کو اپنی ذات پر حاوی کر کے خود فعل کی حیثیت اختیار کر جاتا ہے۔ ورنہ وہ فعل اس کے منہ پر مار دیا جاتا ہے۔ چاہے وہ نمازی کیوں نہ ہو۔ نوجوان بچے چچال اس طریقہ سے اپنی ذہنی حالت کو اس انداز میں آسانی سے بیان کر لیتے ہیں۔ رقص ہمیشہ سے ہی مختلف قوموں میں مروج ہے۔ موجودہ صنعتی دور میں بہت سے لوگ اپنا مافی الضمیر زبانی طور پر بیان کرنے سے قاصر ہے۔ اور اپنے دکھوں کا زہر اندر ہی اندر پیٹے ہوئے اسے کینسر میں تبدیل کر لیتے ہیں۔ رقص کے ذریعہ ہم جذباتی، نفسیاتی، دماغی، اضطراب، مایوسی، نشہ بازی، جسمانی یا جنسی بے اعتدالیوں پر چلنے یا بولنے میں دقت جیسے مسائل کو آسانی سے حل کر سکتے ہیں۔ خشک تاج، دھمال اور بھنگڑا لڈی یا وجد بھی اسی طریقہ علاج کا حصہ ہیں رقص کا زیادہ اثر بچوں پر ہوتا ہے۔

ہر عمر کے لوگ رقص تحرانی میں حصہ لے سکتے ہیں۔ اس علاج کا مقصد انسان کی مخفی اور خوابیدہ ذہنی یا جسمانی صلاحیتوں کو ہمیز لگانا ہوتا ہے۔ علاج کے شروع میں معالج رقصی حرکات اختیار کرنے کی ہدایات دیتا ہے اور بعد میں مریض خود ہی ان حرکات کا حصہ بن جاتا ہے۔

رقص تحرانی بعض ہسپتالوں میں بھی کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ علاج متعدد نفسیاتی اور جذباتی یا

ذہانت کی خرابیاں کو دور کرنے کے لیے انتہائی مفید مانا جاتا ہے۔

### عمل تنویم

عمل تنویم میں مریض اور معالج دونوں مل کر حصہ لیتے ہیں جس کا مقصد مریض کے لیے صحت کا حصول ہوتا ہے۔ عمل تنویم کے ذریعہ درد حقیقہ آنتوں کے امراض، معدہ کے السر، جلدی امراض کے علاوہ ذہنی دباؤ اور اضطراب کے نتیجہ میں لاحق ہونے والے امراض کا بھی کامیابی سے علاج کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں ہسپیر یا کے علاوہ خوف (پانی، روشنی، پرواز، بلندی وغیرہ) بے خوابی اور دمہ کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ عمل تنویم کے ذریعہ درد مزہ کا احساس بھی ختم کر دیا جاتا ہے۔

مریض کو بے خودی (Trance) میں لانے سے قبل اسے اپنی توجہ کسی خاص ساکن یا متحرک چیز پر مرکوز کرنے کو کہا جاتا ہے۔ اس طرح کرنے سے مریض کو اونگھ آ جاتی ہے۔ جب مریض اس حالت میں آ جاتا ہے تو اسے اس کے ماضی کا جائزہ لینے کو کہا جاتا ہے۔ مریض اس حالت میں اپنی سابقہ زندگی اور پریشانی کے لمحہ کو دیکھتا ہے اس کے بارے میں معالج کو بتاتا ہے۔ اور پھر معالج مریض کو اسی حالت میں مریض کو علاج بتاتا ہے۔ کہ اب ہوش میں آنے کے بعد تم نے اس مسئلہ کو کس طرح حل کرنا ہے۔ شاید وہاں ہی ایسا ہوتا ہے۔ کہ مریض اس بے خودی کے عالم میں ہی نیند میں چلا جائے اگر مریض سو جائے تو جاگنے کے بعد اس کا جسم دکھ رہا ہوتا ہے۔ بعض مریضوں نے عمل تنویم کے ذریعہ اپنی بے خوابی اور دمہ کا علاج کیا۔ کوئی بھی شخص ہر روز تھوڑی سی مشق کر کے اپنے اوپر تنویمی نیند طاری کر سکتا ہے۔ اگر معالج سے تحلیل نفسی یا تنویمی علاج کرایا جائے تو معالج گذشتہ تنویمی نیند کی مکمل ریکارڈ شدہ گفتگو مریض کو سنا کر اس سے آگے چلنے کا حکم دیتا ہے۔

عمل تنویم کے ذریعہ درد میں کمی اور کئی قسم کے ذہنی اور جسمانی عوارضات کا علاج کیا جاتا ہے۔ تنویمی علاج کسی ماہر معالج سے کروایا جائے تاکہ وہ بے خودی میں کی جانے والی مریض کی باتوں کی روشنی میں اس کا درست علاج تجویز کر سکے۔





## قدرتی علاج کے مختلف طریقے

نیچر ویتھنی مختلف طریقہ علاج کے مجموعہ کا نام ہے ہر نیچر ویتھنی کسی نہ کسی طریقہ علاج کا ماہر ہوتا ہے۔ اور اسی طریقہ علاج کے مطابق مریض کا علاج کرتا ہے۔

### مالش..... (Massage)

تاریخی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ مشرق بعید میں 3000 ق م میں بھی لوگ بذریعہ مالش مریضوں کا علاج کیا کرتے تھے اس لیے ہم اسے دنیا کا قدیم ترین طریق علاج بھی کہہ سکتے ہیں۔ پانچویں صدی قبل مسیح میں سقراط نے قدیم یونان میں خوشبوئیات سے غسل کے بعد تیل سے مالش کا طریق علاج لوگوں کو تجویز کرنا شروع کیا۔ یونانی معالج درد اور جوڑوں کے مریضوں کا مالش سے علاج کیا کرتے تھے۔ مالش کے ذریعہ علاج اور سکون حاصل کرنے کی تاریخ 5000 برسوں پر محیط ہے۔

انیسویں صدی عیسوی میں مالش کو شہرت اس وقت حاصل ہوئی جب ایک سویڈش ماہر سپاہ گری اور کوارٹری پر ہنرک لنگ نے مالش کا طریقہ لوگوں میں متعارف کرایا۔ سویڈش طریقہ میں جسم اور نرم ہاتھوں کی مالش کی جاتی تھی۔ وہ مریضوں کو جسمانی سکون اور ورزش کے طریقے بتاتے سمجھاتا لیکن اس کا طریقہ بہت قدیم تھا وہ صرف جوڑوں اور عضلات کی مالش اور ورزش پر زور دیتا تھا۔

مالش کے بارے میں 1970ء میں ایک کتاب شائع ہوئی یہ کتاب جارج ڈاؤنگ نے لکھی اور اس نے مالش کے جدید طریقے تحریر کیے اس نے لکھا کہ صرف جسمانی مالش ہی کافی نہیں بلکہ ذہنی صلاحیتوں کی مالش بھی ضروری ہے۔ مریض کی جذباتی اور ذہنی حالت کی بیداری بھی ضروری ہے۔ اس نے اپنی کتاب میں رد عمل (Reflexology) اور شیاستو (Shiatsu) چینی طریقہ مالش کو بھی شامل کر کے اس کا نام معالجاتی مالش (Therapeutic)

(Massage) رکھا۔ اس مالش کا مقصد مریض کو سکون، تحریک اور قوت فراہم کر کے صحت مند بنانا ہے۔

مالش کا بنیادی مقصد روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے ذہنی دباؤ کو کم کرنا یا ختم کرنا ہے۔ مالش کے ذریعہ ذہنی اور جسمانی سکون حاصل ہوتا ہے۔ مالش کے ذریعہ بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)، درم میزاب (ناک کے نھنوں کی سوزش)، سردرد، بے خوابی، پیش فعلی، امراض قلب اور امراض دوران خون کا بہترین علاج کیا جاتا ہے۔ جسمانی فوائد میں بھوک میں اضافہ، جسم سے فاضل اور زہریلے مادوں کا خاطر خواہ اخراج، اعصابی و عضلاتی چستی اور دوران خون میں بے قاعدگی شامل ہیں۔ جو لوگ سیدھے بیٹھ کر کام کرنے کے بجائے آگے کی طرف جھک کر کام کرتے ہیں ان کے کندھوں، گردن اور کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ مالش کے ذریعہ اس درد کو فوری طور پر ختم کر دیا جاتا ہے۔ رقص، کھلاڑی اور شدید مشقت کرنے والے افراد کی توانائیاں بھی مالش سے بحال ہو جاتی ہیں پریشان یا مضطرب لوگوں کو مالش سکون اور طمانیت دیتی ہے اور اس کے بعد متعلقہ افراد زندگی کی جدوجہد میں پوری تندرستی سے شامل ہو کر خود اعتمادی کے ساتھ آنے والے مسائل یا خطرات کا مقابلہ کرتے ہیں۔

بچپن میں مالش کے ذریعہ بچے عرصے سے فریاض اور درد سے کراہنے والوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ مالش کے ذریعہ ان کے عضلات میں نیا خون دوڑا دیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کو دل کا دورہ پڑ چکا ہو انہیں جلد صحت یاب کیا جاسکتا ہے۔ حال ہی میں ڈاکٹروں نے کینسر کے مریضوں پر مالش کے اثرات کا کامیاب تجربہ کیا ہے۔ کادی گری سے فارغ اور مرض کے ہاتھوں بے حال مریضوں پر مالش کا تجربہ کیا گیا تو دونوں نے طمانیت اور سکون کا اظہار کیا تاہم بعض ایسے امراض بھی ہیں جن میں مالش تجویز نہیں کی جاسکتی۔ مثلاً

وریدی سوزش (Phlebitis)، وریڈوں کا پھولنا (Varicose Venis)، خون میں تھکے (Thrombosis)، اور بخار وغیرہ۔ کوئی بھی مرض ہو مالش کرنے سے پہلے مستند معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

ہر مالش کرنے والے کو چاہیے کہ صرف مالش پر ہی اکتفا نہ کرے بلکہ مالش کے ساتھ ساتھ خوشبوئیات، آکسیجن، رد عمل کے طریقہ علاج کے مطابق بھی مریض کا علاج کرے۔ مالش کی چار بنیادی اقسام ہیں۔



i ..... تھاپی مارنا (Percussion or Drumming

or Tapotement)

ii ..... رگڑا یا دباؤ (Friction &amp; Pressure)

iii ..... سہلانا (Effleurage or Stroking)

iv ..... گوندھنا (Petrissage or Kneading)

عام طور سے مالش کرنے والا بیک وقت یہ چاروں طریقے آزما رہا ہے تاہم بعض اوقات صرف ایک طریقہ پر ہی اکتفا کرتا ہے۔ مالش ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں مالش کرنے والا اور مالش کروانے والا دونوں ہی بہتری اور سکون حاصل کرتے ہیں۔ مالش کرنے والے کو اپنی مہارت کو بہتر انداز میں استعمال کرنے سے سکون ملتا ہے اور مالش کروانے والے کو اس کے ماہرانہ ہاتھوں کی مشاقی سے سکون ملتا ہے۔

## i. تھاپی مارنا

ہاتھ کو مخصوص شکل دے کر کولہوں، کندھوں، رانوں اور کمر پر مارا جاتا ہے اس سے ایک مخصوص قسم کی آواز ”تھپ“ پیدا ہوتی ہے۔

## ii. رگڑا یا دباؤ

اس قسم کی سخت مالش رقا حصوں یا کھلاڑیوں کو تجویز کی جاتی ہے کیونکہ ان کے رباط اور بندھن تھکے ہوتے ہیں رگڑائی سے ان حصوں میں دوران خون بڑھ جاتا ہے۔ اور جوڑوں کی حرکات میں اضافہ ہوتا ہے۔ رگڑائی ہتھیلی کے اونچے حصہ سے کی جاتی ہے اس کے علاوہ انگلیاں اور انگوٹھے کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ جسم کے کسی بھی زخمی حصہ پر اس قسم کی مالش کرنا نقصان دہ ہے۔

## iii. سہلانا

دونوں ہاتھوں کو معمولی فرق سے اکٹھا جسم پر چلایا جاتا ہے۔ ہاتھوں کو اس طرح پھیرنے میں ایک خاص قسم کی ترتیب اور حسن ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ اگر مالش کرنے والا جسم کو ہلکے طریقہ سے دبانے چاہے تو وہ ہتھیلیوں کو استعمال کرتا ہے یا صرف انگلیوں کو استعمال کرتا ہے۔ اگر زیادہ دباؤ مقصود ہو تو وہ ہتھیلیوں کے ہمراہ انگوٹھے کو بھی استعمال کرتا ہے۔

## iv. گوندھنا

مالش کرنے والا عضلات گوندھتا ہے۔ وہ گوشت کو ہاتھ میں پکڑ کر اسے معمولی سا بل دیتا ہے۔ اس عمل کے نتیجہ میں تھکے ہوئے عضلات کو سکون ملتا ہے اور اس حصہ میں خون کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کھلاڑیوں کے جسم کے بعض حصوں میں لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) جمع ہو جانے کی وجہ سے انہیں اٹھٹھن شروع ہو جاتی ہے اس قسم کی مالش سے لیکٹک ایسڈ اس جگہ کو چھوڑ دیتا ہے اور اٹھٹھن ختم ہو جاتی ہے۔ گوندھنے والی مالش پیٹ اور کمر کے حصہ میں کی جاتی ہے۔

## فوائد

مالش کے لیے مریض مالش کرنے والے کو اپنے گھر میں بلا سکتا ہے یا اس کے اڈے (کلینک) پر بھی جاسکتا ہے۔

دوران مالش مریض اور معالج اپنے جسم کو کپڑوں سے آزاد کر لیتا ہے۔ اور صرف جائیکہ اور عورت ہونے کی صورت میں صرف ایکہ اور جائیکہ جسم پر رہ جاتا ہے۔

کپڑے اتارنے کے بعد مریض فرش یا مالش کے لیے بنائی گئی مخصوص میز پر مدسکون حالت میں لیٹ جاتا ہے۔

مالش کا عمل بالعموم 20 منٹ سے ایک گھنٹہ تک ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کے زچگی کے قریبی زمانہ میں اس کے کولہوں اور پشت کی مالش کرنے سے بچہ کی ولادت میں آسانی ہوتی ہے۔ اس مالش کو تازہ بھی کہتے ہیں۔

مالش کرنے سے عضلاتی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ نیز عمل ولادت میں عورت کو آسانی دہتی ہے۔

جو عورت ایک دفعہ زچگی کے ایام میں مالش کے فوائد معلوم کر لیتی ہے وہ لازمی طور پر اگلی زچگی کے موقع پر پھر دوبارے والی یا مالش کرنے والی کو گھربلاتی ہے۔

مالش ہمارے جسم کو بہت سے فوائد پہنچاتی ہے۔

مالش کروانے سے انسان سکون، فرحت اور تازگی حاصل کرتا ہے اور اگلے دن کی مصروفیات کے لیے تازہ دم ہو جاتا ہے۔



## کیروپریکٹک (Chiropractic).....

(ریڑھ کے مہروں کو جھکا دے کر جسمانی عوارضات کا علاج کرنا)

لفظ کیروپریکٹک دو یونانی الفاظ (کیرو) Kheir بمعنی ہاتھ اور Praktikos (پریکٹیکوس) بمعنی پریکٹیکل (عملی)۔ اس فن کے ماہر ڈینیئل پامر (1845ء..... 1913ء) نے 1895ء میں یہ فن سکھانے کا ایک ادارہ قائم کیا۔ ابتدائی طور پر پامر نے ایک ایسے شخص کا علاج کیا جو سماعت سے محروم ہو چکا تھا۔ اس فن اور علاج کا آغاز اس وقت ہوا جب ایک شخص کسی کام سے نیچے جھکا تو اس کی ریڑھ کی ہڈی سے کلک کی آواز آئی اور جب وہ سیدھا ہوا تو سماعت سے محروم ہو چکا تھا۔ پامر نے اس کا معائنہ کرنے کے بعد بتایا کہ اس کی ریڑھ کا مہرہ اپنی جگہ سے ہل گیا ہے۔ پامر نے انتہائی چابکدستی سے مریض کا مہرہ درست جگہ پر بٹھا دیا اور اس کے ساتھ ہی مریض کی سماعت بحال ہو گئی۔ اس سے پامر نے یہ رائے قائم کی کہ ریڑھ کے مہروں کا تعلق اعصاب سے ہے اور ہر مہرے کے اعصاب کا تعلق جسم کے کسی نہ کسی عضو یا حصہ سے ہے لہذا مہرہ کے کھٹکنے سے اس حصہ یا عضو کے وظائف میں کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے اور یہی کمی بیشی دوسرے الفاظ میں مرثیہ کہلاتی ہے۔

اس طریقہ علاج سے جوڑوں اور عضلات میں واقع درد کو انتہائی جرات سے ختم کر دیا جاتا ہے۔ بالخصوص ریڑھ کی ہڈی میں نقص واقع ہونے سے جب درد ہو رہا ہو۔ کیروپریکٹک میں بھی آسٹو پیٹھی (ہڈیوں کا علاج) کی طرح سرجری کا سہارا لیے بغیر مریض کا علاج کیا جاتا ہے اور مریض کو کھانے یا لگانے کی دوا بالکل نہیں جاتی۔ کمر کے مہروں میں پیدا ہونے والی تکلیف کا اثر براہ راست کو لہے باز دیا ناٹنگ میں جاتا ہیا اور انسان کمر عرق النساء وغیرہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ زلزلہ زکام درد حقیقتہً دمہ قبض اور ذہنی دباؤ وغیرہ بھی ہو سکتا ہے۔ ان لوگوں کے پاس مریض اکثر و بیشتر اس وقت آتا ہے جب اسے کمر یا گردن میں درد شروع ہو سڑک حادثہ میں جھٹکا لگنے کے مریض بھی آتے ہیں جن کو جھٹکا لگنے سے گردن بازو یا ٹانگ میں ہل پڑ گیا ہو سڑک حادثہ میں اکثر لوگوں کا سر اگلی یا پچھلی جانب جھٹکے سے ٹکراتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں گردن اور کمر کے پٹھوں میں ہل پڑ جاتا ہے یا مہرہ کھسک جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اعصابی تناؤ کے ایسے مریض آتے ہیں جن کی گردن کے اعصاب کھج جاتے

ہیں نیز کھلاڑیوں کو دوران کھیل پٹھا چڑھ جانے یا موج آ جانے کے بعد کیرد پر یلک معالج کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہڈی جوڑ کا ماہر موقع کی مناسبت سے مریض کا علاج ہرف یا گرم پانی سے بھی کرتا ہے۔

بچپن میں گئی چوٹیں بلوغت میں کمر درد بن کر ظاہر ہوتی ہیں تو اس وقت ماہر ہڈی و جوڑ کے پاس جانا پڑتا ہے۔ مثلاً بچپن میں بچہ جھولے یا پالنے سے گرا اس کی کمر میں چوٹ لگی لیکن درد اندر ہی جمع رہا بچہ کسی کے ہاتھ سے گر گیا۔ کمر میں کوئی چوٹ لگی دوران ولادت چوٹی سے بچے کو کھینچ کر ماں کے پیٹ سے باہر نکالا گیا جس کی وجہ سے اس کی گردن یا سر کو کھینچ لگ گئی بچپن میں اس کا احساس نہ ہوا لیکن بلوغت کے وقت یہ اور ایسی تمام قسم کی چوٹیں درد کی صورت میں ظاہر ہو گئیں اظہار کے بعد ہر درد میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ اور مریض درد کا علاج کرواتے تھک جاتا ہے۔ حالانکہ مرض کی بنیادی وجہ کچھ اور ہوتی ہے۔ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچہ کو چوٹ لگنے کے بعد ماہر ہڈی و جوڑ کے پاس ضرور لے جائیں تاکہ وہ ہڈی میں سے درد کی بنیاد ختم کر دے کیونکہ یہ ایسی چوٹیں ہوتی ہیں جو ایکس ریز میں نظر نہیں آتیں اور تکلیف اندر ہی اندر پروان چڑھتی رہتی ہے۔

شیر خوار بچے جوان ہر عمر کے افراد ماہر ہڈی و جوڑ سے رابطہ کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آپ ایسے بہت سے لوگوں کو جانتے ہوں گے جو ہر وقت درد میں ادویات لیتے ہیں لیکن افادہ نہیں ہوتا اس کی وجہ درد کی بنیادی وجہ کا برقرار ہوتا ہے۔ ماہر ہڈی و جوڑ ایسی تکلیف کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔ اکثر حاملہ خواتین اضافی بوجھ کی وجہ سے کمر درد کی مریضہ بن جاتی ہیں اور بچہ کی ولادت کے بعد جب پیٹ خالی ہوتا ہے اور کمر سے بوجھ اور کھچاؤ ختم ہو جاتا ہے تو کمر کے نچلے حصہ میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اگر خواتین دوران حمل اور پیدائش کے بعد نشست و برخاست کا درست طریقہ نہ اپنائیں تو کمر درد کی مستقل مریضہ بن جاتی ہیں۔

ہڈی و جوڑ کے امراض کے ماہرین کے لیے بھی حکومت کو ادارہ قائم کرنا چاہیے جہاں سے فارغ ہونے والے مستند معالجین ہی علاج کرنے کا حق رکھتے ہوں اور عوام عطائی معالجین کے چنگل سے نجات حاصل کر سکیں۔ ابتدائی معائنہ کے وقت مریض کی موجودہ تکلیف متاثرہ حصہ اور جوڑوں کا مکمل معائنہ کیا جائے۔ ایکس ریز بھی ماہرین ہڈی و جوڑ کو کوئی ہڈی کمر میں خم اور ہڈی کے عارضہ کے متعلق مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔ مرض کی تشخیص کے فوری بعد مریض کا علاج شروع



کرنا ضروری ہوتا ہے اگر معالج سمجھے کہ یہ کیس اس کے بس سے باہر ہے تو اسے مخلصانہ مشورہ دیتے ہوئے مریض کو متعلقہ معالج کے پاس بھجوادینا چاہیے۔

دوران علاج مریض کو انڈر وئر یا جائگہ پہننا پڑتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو علاج کے لیے مخصوص بستر پر بیٹھنا یا لیٹنا پڑتا ہے۔ اس کے بعد معالج ماہرانہ طریقہ سے اپنے ہاتھوں کو چابکدستی سے استعمال کرتا ہے۔ مریض کی کمر درد کی وجہ اگر ریزہ ہو تو مریض کی کمر کے اگلے اور پچھلے حصہ کو وہ مخالف رخ میں گھماتا ہے۔ اس سلسلہ میں مریض کی ٹانگ کے اوپر والے حصہ کو ایک خاص زاویہ پر موڑتا ہے۔ اس طرح گھومنے سے جب متاثرہ مہرہ معالج کے سامنے آ جاتا ہے۔ تو وہ اس مہرہ کو درست انداز میں بٹھا دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے وہ مہرہ کو جھکا دیتا ہے۔ مہرہ کے اپنی اصلی جگہ بیٹھ جانے کے ساتھ ہی تباہ ہوا عضلہ بھی نرم ہو کر اپنی قدرتی حالت میں آ کر اپنا وظیفہ شروع کر دیتا ہے اور درد ختم ہو جاتا ہے۔

اس علاج کے بعد بعض مریض درد یا اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں اور بعض کی درد یکدم ختم ہو جاتی ہے۔ بعض مریضوں کو 3 یا 4 مرتبہ علاج کے لیے آنا پڑتا ہے تب جا کے انہیں افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ تازہ چوٹ والے مریضوں کو جلدی افاقہ ہو جاتا ہے اور مزمن مریضوں کو لازمی طور سے 3 یا 4 دفعہ علاج کے لیے آنا پڑتا ہے۔

آسٹیوپیتھی اور کریینیل آسٹیوپیتھی

(Osteopathy and Cranial Osteopathy)

### ہڈیوں کا علاج اور دماغی ہڈیوں کا علاج

ڈھانچہ کی بناوٹ میں چوٹ لگنے سے تبدیلی آ جائے تو اس کا علاج ٹوٹی ہڈیوں کے ماہر سے کرایا جاتا ہے۔ یہ معالج آسٹیوپیتھ کہلاتا ہے۔ انسانی جسم ہڈیوں سے بنے ڈھانچے، عضلات، جوڑوں اور رباطوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ دوڑنا، تیرنا، کھانا پینا، بولنا، چلنا اور اٹھنا بیٹھنا ان تمام کے باہمی اشتراک عمل کا مہم جو منت ہے۔ اس طریقہ علاج کا آغاز ایک امریکی ڈاکٹر اینڈریو ٹائیلر شل (1828ء..... 1917ء) نے کیا۔ اس کا کہنا تھا کہ یہ طریقہ علاج بہت محفوظ ہے کیونکہ کوئی دوا کسی بھی وقت انسانی جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اس نے لوگوں کو سمجھایا کہ پورے انسانی جسم میں موجود تمام اعضا جب تک مکمل ہم آہنگی سے کام کرتے رہیں جسم تندرست رہتا ہے اور جیسے ہی

جسمانی اعضا کی ہم آہنگی اور باہمی تعاون میں کسی رکاوٹ کی وجہ سے فرق آتا ہے تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں خاص طور سے ہڈیوں کے جوڑوں کو اس نے مرکزی نقطہ قرار دیا۔ ڈاکٹروں نے اس کے طریقہ علاج کی پرزور مخالفت کی لیکن متعدد بار کے تجربات سے ان کی سمجھ میں یہ بات آئی کہ ڈاکٹر شل کا نظریہ بالکل درست ہے۔ ڈاکٹر شل کے شاگرد مارٹن لعل جون نے 1900ء میں اس طریق علاج کو امریکہ میں متعارف کروایا اور بالآخر 1917ء آسٹیوپیتھی کا باقاعدہ سکول امریکہ میں شروع ہو گیا۔

اس طریقہ علاج کے مطابق انسانی جسم درست کام کرتا اس وقت چھوڑتا ہے جب اسے چوٹ یا دفنی دباؤ آتا ہے۔ چوٹ لگنے کی وجہ سے جسمانی افعال میں خرابی واقع ہو تو کھچاؤ والا درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ اور اعصابی تناؤ کی وجہ سے جسم کے عضلات کھچ جاتے ہیں۔ یہ کھچاؤ کمر اور گردی کے عضلات میں پیدا ہوتا ہے۔ اور اس کا علاج صرف مالش ہے۔ آسٹیوپیتھ کے ہاں آنے والے مریضوں کی اکثریت کی ریزہ میں تکلیف ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی کمر کے نچلے حصہ اور گردن میں تکلیف ہوتی ہے۔ بعض افراد کو زیادہ دیر تک کھڑا رہنے سے کشش قفل کی وجہ سے کمر درد شروع ہو جاتا ہے اس دباؤ کی وجہ سے ریزہ کے مہروں کی درمیانی کڑیوں پر دباؤ پڑنے سے درد شروع ہو جاتا ہے۔ جو لوگ کندھے جھکا کر بیٹھے، کھڑے ہوتے یا چلتے ہیں ان کی گردن اور کمر کے عضلات میں بھی کھچاؤ آ جاتا ہے ان لوگوں کی کمر اور گردن کے عضلات کی درست انداز میں مالش سے عضلات دوبارہ اپنی اصلی جگہ واپس آ جاتے ہیں اور تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

رقاص اور کھلاڑیوں کے پاؤں، گھٹنوں، گلانیوں اور کہنیوں پر اکثر موج یا بل آ جاتے ہیں۔ ان کا علاج آسٹیوپیتھ ہی کرتا ہے۔ حاملہ عورتوں کی کمر کے نچلے حصہ میں بڑھتے ہوئے وزن کی وجہ سے درد شروع ہو جاتا ہے اس درد کا علاج بھی آسٹیوپیتھ ہی احسن طریقہ سے کر سکتی ہے۔

ابتدائی معائنہ میں آسٹیوپیتھ مریض کی تمام سرگزشت سنتا ہے درد کی وجہ اور درد میں کمی بیشی کے بارے میں مریض یا اس کے لواحقین سے سوالات کرتا ہے۔ یہ تمام سوالات آسٹیوپیتھ کو تشخیص میں مدد دیتے ہیں۔ معائنہ کے دوران معالج مریض کے انداز نشست و برخاست کا اچھی طرح جائزہ لیتا ہے۔ وہ مریض کی ہر حرکت کو پیمانہ کے مطابق چیک کرتا ہے۔ وہ عضلات کے



پھیلنے اور سکڑنے کا جائزہ لیتا ہے۔ معالج عضلات، ہانتوں کی نرمی سختی اور رہا طوں کی کارکردگی کا جائزہ لیتا ہے۔ معائنہ مریض کے دوران آسٹیو پیٹھ مریض کی تکلیف کی تشخیص کرتے ہوئے جسمانی اعضا اور عضلات بالخصوص گھٹنے کے جوڑ کا رد عمل معلوم کرتا ہے اگر مریض کا علاج آسٹیو پیٹھ کے بس سے باہر ہو تو وہ اسے کسی دوسرے طریقہ کار کے معالج کے ہاں جانے کا مشورہ دیتا ہے۔ مرض کا علاج کتنی دیر کرنا پڑے گا یہ مرض کی نوعیت پر منحصر ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی پرانا مرض جو ابھی ظاہر ہوا ہو صرف ایک دفعہ آنے سے ختم ہو جائے بعض مریضوں کا مہینوں علاج کرنا پڑتا ہے۔

آسٹیو پیٹھ دوران علاج مریض کو عضلات کو پھیلانے اور سکڑنے، پیٹھنے اور کھڑے ہونے کے علاوہ مختلف قسم کی ورزشیں کرنا تجویز کرتا ہے۔ اس قسم کی ورزشوں سے مریض ہر دفعہ اپنے اندر بہتری محسوس کرتا ہے۔ جب بھی مریض معالج کے پاس جاتا ہے تو معالج آدھ گھنٹہ سے ایک گھنٹہ تک مریض کو ورزش یا مشق کراتا ہے۔ آسٹیو پیٹھ اپنے ماہرانہ ہاتھوں سے جوڑوں کو کھولتا اور بند کرتا ہے اور اس طرح سے عضلاتی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ یہ علاج اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک جوڑوں کے اندر سے کلک کی آواز نہیں آ جاتی (چنانچہ کی آواز)۔ عضلات کے قدرتی حالت میں آ جانے پر اس حصہ میں خون کا بہاؤ درست ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو علاج کے آغاز میں بالخصوص تارہ چوٹ لگنے والے مریضوں کو درد اور پریشانی سے واسطہ پڑتا ہے جو مریض کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر مریض اس وقتی تکلیف کو برداشت کر لے تو وہ بہت جلد تندرست ہو جاتا ہے۔

### کریٹیل آسٹیو پیٹھی

جن لوگوں کے چہرہ یا سر میں درد ہو یہ طریقہ ان کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔ آسٹیو پیٹھ ایسے مریضوں کی گردن پر اپنے ماہرانہ ہاتھوں سے دباؤ ڈالتا ہے۔ اور جب تک درد ختم نہ ہو جائے وقفہ وقفہ سے دباؤ ڈالتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ درد ختم ہو جاتا ہے۔

### پنجر کو سیدھا کرنا..... (Rolfing)

جسمانی پنجر میں اگر کسی وجہ سے میڑھ پیدا ہو جائے تو اس میڑھ کو رفع کرنا صف بندی یا گنیا میں کرنا کہلاتا ہے۔ اکثر جسمانی عوارضات کی بنیاد پنجر کی میڑھ ہی بنتی ہے۔ بلکہ ہر چیز کی خرابی کی

بنیاد بھی میڑھ بنتی ہے (صراط مستقیم سے انحراف)۔ اس طریق علاج کی بنیاد ایک امریکی بائیو کیسٹ ڈاکٹر اڈارولف (1896ء..... 1979ء) نے سینکڑوں مریضوں پر تجربات کرنے کے بعد رکھی۔ اس نے دعویٰ کیا کہ جب ایک دفعہ جسمانی پنجر کھلے میں ہو جاتا ہے تو کشش ثقل مرض کو خود بخود ختم کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر رولف نے اپنے طریقہ علاج کے لیے مالش اور ہڈیوں کے علاج کے طریقوں سے بھی فائدہ اٹھایا۔

### دیدہ بینی..... (Iridology)

بعض پنجر و پیٹھ آنکھ کے دیدہ (ڈیلا، کالا حصہ) کے معائنہ سے بھی مرض کی تشخیص کرتے ہیں۔ دیدہ آنکھ کا وہ رنگدار عضلاتی حصہ ہے جو پتلی کے سکڑنے، پھیلنے اور آنکھ کے اندر روشنی کے داخلہ کی نگرانی کرتا ہے۔ اس طریقہ علاج کے ماہرین کے مطابق جسم کے ہر عضو اور ہر حصہ کا پر تو آنکھ کے رنگدار حصہ میں نظر آتا ہے۔ اس سلسلہ میں ماہرین نے دس ایسے ریشے تلاش کئے ہیں جو آسان کی اندرونی کیفیت کا اظہار کرتے ہیں۔

معالج ماہر امراض چشم کی طرح آنکھ کا معائنہ کرتا ہے۔ ضروری ہو تو وہ آنکھ کی تصویر بھی بنا لیتا ہے۔ اور پھر اس تصویر کو بڑا کر کے مرض کی تشخیص کرتا ہے۔

امین پر رحم فرما۔۔۔ آمین



## پانی سے علاج

### علاج بالماء یا ہائیڈرو پیٹھی (Hydrophathy)

پانی کے استعمال میں کمی بیشی کر کے مختلف بیماریوں کا علاج کرنا علاج بالماء کہلاتا ہے۔ پانی کی شفا بخش خصوصیات کو قدیم یونانی، رومن، ترک، یورپ اور چین کے لوگ صدیوں سے جانتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو علم ہے کہ گرم پانی سے غسل کرنا عضلات کو سکون اور ذہنی پریشانیوں میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ گرم پانی یا بھاپ کے ساتھ غسل کرنے سے دل میں انبساط آتا ہے۔ خون کی نالیاں پھیل جاتی اور جلد کے مسام کھل جانے سے خوب پسینہ آتا ہے۔ عضلاتی اکڑاو میں کمی اور درد ختم ہو جاتا ہے۔ فضلات کے اخراج سے اخلاط میں اعتدال آتا ہے۔ اس کے برعکس سرد پانی سے غسل کرتے وقت دل یکدم ٹکڑا ہے۔ طبیعت میں فوری انتہائیں آتا ہے۔ لیکن نہانے کے بعد جب دل پھیلتا ہے تو طبیعت یک دم فرحت محسوس کرتی ہے جسمانی افعال و وظائف میں نئی قوت محسوس ہوتی ہے۔ اور جسمانی درجہ حرارت اعتدال پر آ جاتا ہے۔ جن لوگوں کے جسم سے پسینہ کی صورت میں پانی کی کافی مقدار خارج ہو چکی ہو انہیں ٹھنڈے پانی سے غسل کی سفارش کی جاتی ہے۔ ٹھنڈے پانی کے ساتھ غسل کرنے سے جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔ جسم پر برف پھیرنے سے مسامات بند ہو جاتے ہیں خراش اور درم تحلیل ہو جاتا ہے۔

### گرم غسل (Hot Baths)

عضلاتی سوزش اور درد کو کم کرنے کے لیے گرم پانی سے غسل تجویز کیا جاتا ہے۔ گرم پانی میں سمندری کائی کا جوہر ڈال کر غسل کرنے سے بہت سے جلدی امراض کے علاوہ معمولی قسم کے زخم بھی درست ہو جاتے ہیں۔

بچہ کی ولادت کے فوری بعد گرم پانی میں مختلف ادویات شامل کر کے عورت کی شرمگاہ کو

دھونے سے درد اور تکلیف کا فوری ازالہ ہو جاتا ہے۔

### ٹھنڈا غسل (Cold Baths)

اندرونی نساخ اور اعضا کی طرف خون کی ترسیل زیادہ کی جاتی ہے۔ اس طریقہ سے اندرونی اعضا اور نساخ کے اورام میں کمی واقع ہوتی ہے۔ مریض کو پانی کے ٹب میں بٹھا کر اوپر سے بھی ٹھنڈا پانی اس کی جلد کے نٹکے حصوں پر ڈال دیا جاتا ہے۔ متورم اور پردہ حصہ جسم کو ٹھنڈے پانی میں ڈبونے سے درد اور درم میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس سے پہلے کہ مریض کو ٹھنڈا لگنا شروع ہو مریض کو ٹھنڈے پانی سے نکال کر تویلیے میں لپیٹ لیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا غسل کم عمر یا بوڑھے افراد کے لیے موزوں نہیں ہے۔

### بھپارہ بھاپ سے غسل (Steam Baths)

کھولتے ہوئے پانی میں سے تویلیہ نکال کر مریض کے جسم پر لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس طرح مریض کے مسام کھل جاتے ہیں اور جلد اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے۔ تویلیہ ٹھنڈا ہو جانے کے بعد مریض کو ٹھنڈے پانی سے غسل دے دیا جاتا ہے۔

### آبزن حمام نصفی، استحمام جلوسی (Sitz Bath) (Seatbath)

اس غسل میں صرف کمر اور رانیں پانی کے اندر اور باقی بدن پانی سے باہر رہتا ہے، گرم اور ٹھنڈے غسل جنسی مریضوں کے لیے تیزی سے بدلے جاتے ہیں اس قسم کا ٹھنڈا غسل پردرد حیض کے لیے مفید رہتا ہے۔

بواسیر، شقاق، مقعد، پیشاب اور جنسی امراض کے مریضوں کے لیے آبزن مفید رہتا ہے۔ آبزن کے لیے دو جب استعمال کئے جاتے ہیں ایک ٹب میں گرم اور دوسرے میں ٹھنڈا پانی ہوتا ہے۔ پہلے مریض کو گرم پانی والے ٹب میں کولہوں تک ڈبوایا جاتا ہے۔ اور اس کے پاؤں ٹھنڈے پانی والے ٹب میں رکھے جاتے ہیں 3 منٹ کے بعد مریض کو ٹھنڈے پانی والے ٹب میں بٹھایا جاتا ہے۔ اور اس کے پاؤں گرم پانی والے ٹب میں ڈبو دیئے جاتے ہیں۔



## گرم اور ٹھنڈے پانی کی پھوار..... (Hot and Cold Sprays)

ٹھنڈے اور گرم پانی کی پھوار سے بھی مختلف بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا خاطر خواہ علاج کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ طریقہ شدید بیماروں، بچوں اور ضعیف العمر افراد کے لیے موزوں نہیں ہے۔

## لپٹنا..... (Wrapping)

یہ طریقہ کمر درد، بخار اور بروڈنکس کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ ایک کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں تر کرنے کے بعد اچھی طرح نچوڑ کر مریض کے جسم پر لپیٹ دیا جاتا ہے اور اسے ایک خشک کپڑا بھی لپیٹ دیا جاتا ہے اور اس کے بعد مریض کو گرم کپڑا لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اندرونی گیلا کپڑا جسم کی حرارت سے خشک ہو جانے پر تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ جسمانی درجہ حرارت نارمل ہونے تک اسی طرح کرتے چلے جاتے ہیں اس کے بعد نیم گرم پانی میں اسٹنج تر کر کے جسم پر پھیلا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کا سارا جسم تولیے کے ساتھ لپیٹا جاتا ہے۔ بالخصوص قبض کے مریضوں کے پیٹ کو لپیٹا جاتا ہے۔

روایتی یا مردوج طریقہ علاج میں پانی سے علاج کا طریقہ فیزیوتھراپی میں ایک شعبہ کے طور پر شامل کیا گیا ہے۔ شدید زخمی لوگوں کے جسم پر دوبارہ گوشت چڑھانے اور زخموں کو جراثیم سے بچانے کے لیے بھی اسی طرح لپیٹتے ہیں اس کے علاوہ بچوں کے امراض میں مبتلا مریضوں کو بھی لپیٹا جاتا ہے۔ اکثر ہسپتالوں میں ولادت سے قبل زچہ کو نیم گرم پانی میں بٹھا دیا جاتا ہے۔ تاکہ اس کے پیڑوں کے عضلات نرم ہو جائیں اور ولادت میں آسانی رہے۔

پانی سے علاج ایک اچھا طریقہ علاج ہے لیکن کم عمر بچوں اور بوزھوں کا علاج پانی سے کرنا خطرے سے خالی نہیں کیونکہ بچوں اور بوزھوں میں قوت مدافعت کی کمی ہوتی ہے۔ اور ان کا دل کسی وقت بھی علاج کی شدت (سرڈرگم) کی وجہ سے اپنا کام چھوڑ سکتا ہے۔



## چند امراض کا قدرتی علاج

### آنتوں کا چھل جانا..... (Irritable Bowel Syndrome)

خفیدہ آنت (Colon) میں غیر ضروری کھچاؤ پیدا ہو کر بڑی اور چھوٹی آنت تک جاتا ہے۔ پیٹ درد اپنی جگہ تبدیل کرتا رہتا ہے۔ مریض کو اسہال اور قبض باری باری سینہ میں جلن اور اچھارہ ہوتا ہے۔

خوراک میں بے اعتدالی خوراک سے حساسیت یا برداشت نہ کر سکتا، اضطراب اور ذہنی دباؤ اس کا باعث بنتے ہیں۔

### غذا

خوراک کا برداشت نہ کر سکتا اس مرض کا سبب بنتا ہے لہذا مریض کو ایسی غذا دی جائے جو کم سے کم الرجی پیدا کرے اور مریض اسے ہضم کر سکے۔ مریض کو کم از کم ایک مہینہ تک تجویز کردہ خوراک کھلائیں اس کے بعد اسے معمول کی خوراک قلیل مقدار میں کھانے کو دیں۔ اگر وہ اسے برداشت کر لے تو خوراک کی مقدار میں بتدریج اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

کافی، گرم مسالے اور الکوحل کا استعمال ترک کر دیا جائے کیونکہ یہ چیزیں معدہ میں خراش پیدا کرتی اور تباہ کرتی ہیں۔

روزمرہ خوراک میں ریشہ دار اشیاء کی مقدار بڑھانے سے بھی مریض کو آفاقہ ہوتا ہے۔ آٹے کو چھان کر استعمال کریں بھوسی کے استعمال سے معدہ مزید پھل جائے گا۔

پانی میں حل پذیر ریشہ دار غذائیں جیسے دلیہ، پھل اور سبز ترکاریاں، منڈ اور پھلیاں استعمال کریں اسپنول اور اسی کے بیج بطور قبض کشا استعمال کریں۔

### جڑی بوٹیاں

پیرمنٹ آئل (Peppermint oil)..... پیرمنٹ آئل کی شوگر کوئڈ گولیوں کا



استعمال اس سلسلہ میں مفید رہتا ہے۔ پیپر منٹ آئل معدے کے عضلات کو سکون دے کر معدہ کی علامات کو افادہ پہنچاتا ہے۔

اس کے علاوہ درج ذیل ادویات بھی اس مرض میں مفید ہیں۔

### نسخہ

جرمن بابونہ۔ کیمومیلا..... (Matricaria Chamomilla)

بادرنجبویہ (جز)..... (Melissa officinalis (Balm))

اکلیل کوہی (جز)..... (Rosemarinus officinalis)

ادرک (جز)..... (Zingiber officinalis, Ginger)

منک بالا (جز)..... (Valeriana officinalis)

### معمولات

آنسوؤں کے چھل جانے کے مرض میں معالج کے مشورہ سے عضلات کو ڈھیلا اور نرم کرنے والی ورزش باقاعدگی سے شروع کرنا مفید رہتا ہے۔

مالش پانی سے علاج خوشبو یاٹ سے علاج بھی مرض کو ختم کرنے میں معاون ہیں۔

### اداسی (Depression)

اداسی اور ذہنی پستی کا باعث شدید غم اور قنوطیت ہے۔ اس کی وجہ سے انسان کی زندگی برباد ہو جاتی ہے انسان کو ناقدری، جرم اور جھکن کا احساس ہوتا ہے۔ گھر والوں، معاشرتی اور تفریحی سرگرمیوں سے لاتعلق ہو جاتا ہے۔ یکسوئی اور واضح سوچ ختم ہو جاتی ہے۔ انسان موت اور خودکشی کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتا ہے۔ نیند خراب ہو جاتی، بھوک اور وزن کم ہو جاتا ہے یا بھوک بڑھ جاتی اور وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگوں کو کسی حادثہ، عزیز و محبوب کی موت یا روزگار چھن جانے کی صورت میں اداسی سے واسطہ پڑتا ہے۔ کسی بھی شخص میں یہ حالت اس قسم کے حادثہ کے بعد ایک ماہ تک برقرار رہتی ہے۔ اس کے بعد وہ حالات کے دھارے میں دوبارہ شامل ہو جاتا ہے۔ (چہلم کی سائنسی توضیح) اداسی کی وجہ سے دماغ میں مختلف قسم کی کیمیائی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ بعض لوگوں کو غذائی قلت کی وجہ سے دماغ میں مختلف قسم کی کیمیائی تبدیلیوں سے واسطہ پڑتا ہے بعض لوگوں کو غذائی قلت کی وجہ سے بھی اس ذہنی حالت سے واسطہ پڑتا ہے۔ مروجہ طریق

علاج کے ہمراہ اگر نیچر و پیٹھک طریقہ علاج سے بھی مدد حاصل کی جائے تو انسان جلد صحت مند ہو جاتا ہے۔

### غذا

زیادہ غذائیت والی خوراک کھائی جائے..... الرجی پیدا کرنے والی غذائیں، موٹگی، پھلی، حبیبکا، تیکری کی بنی اشیاء، چاکلیٹ، دودھ پنیر، خیر، فوڈ کلرز اور کٹے پھل استعمال نہ کئے جائیں۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

ان میں سے کسی ایک کی کمی انسان کو اداسی کا شکار کر دیتی ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس

وٹامن بی 12

فولک ایسڈ

مینگنیٹیم

اس کے علاوہ مختلف قسم کے ٹائٹروجنی مرکبات (امائنو ایسڈز)

### جزی بوٹیاں

بلسانہ، علف چائے۔ (ہائپریریکم)..... (Hypericum

Perforatum)

اس کا تہوہ یا مشروب بنا کر پینا مفید رہتا ہے۔

گل شاہ پسند اور اکلیل کوہی بھی مفید رہتا ہے۔

### طرز زندگی

باقاعدگی کے ساتھ ورزش کرنے سے انسان اداسی سے نکل جاتا ہے اسے بھوک خوب لگتی اور گہری نیند آتی ہے۔

جسم کو نرم کرنے والی ورزشیں، یکسوئی، رنگوں سے علاج، رقص اور عمل تنویم کے ذریعہ بھی انسان اداسی اور ذہنی پستی سے چھکارا حاصل کر سکتا ہے۔



## متفرقات

بالش، خوشبو یا ت آ کو پچھڑ علاج بالماء بھی انسان کو ڈیپریشن سے نجات دلانے میں معاون

ہیں۔

## ہواسیر (Haemorrhoides)

سیدھی آنت کے آخری حصہ میں مقعد کی دیواروں میں موجود وریدوں کا پھولنا اور متورم ہونا ہواسیر کہلاتا ہے۔ ہواسیر کی اندرونی، بیرونی اور ملی جلی اقسام کی ہوتی ہے۔ درمیانی عمر یا ادھیڑ عمر میں قبض یا اسہال کا عارضہ اس کا سبب بنتا ہے۔ نیز جو لوگ اپنا زیادہ وقت ایک ہی جگہ بیٹھ کر گزارتے ہیں انہیں ہواسیر ہو جاتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو بھی دوران حمل ہواسیر ہو جاتی ہے۔ مقعد سے شونخ سرخ رنگ کا خون آنا، تکلیف، خارش اور درد ہونا ہواسیر کی شدت کی علامات ہیں۔

## غذا

تمام محلین اس بات پر متفق ہیں کہ ہواسیر کا سبب غذائی بے اعتدالیاں ہیں۔ اس کے عمومی شکار وہ لوگ ہوتے ہیں جو باریک بنا ہوا آٹا اور پھنے ہوئے گوشت کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ہواسیر سے بچنے اور علاج کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان چھٹا اور موناپا ہوا آٹا اور ریشہ دار غذاؤں کی مقدار روزمرہ خوراک میں زیادہ لی جائے۔

روزمرہ کھانے میں سبز ترکاریاں، لعابدار اجناس اور ریشہ دار غذائیں استعمال کی جائیں تاکہ آنتوں میں فضلہ جمع نہ ہونے پائے اور تمام فاضل مواد جسم سے باہر خارج ہو جائے۔ تھوڑا پاخانہ، چھوٹا پاخانہ، خشک پاخانہ، سخت پاخانہ اس بات کی علامت ہے کہ خوراک میں ریشہ دار اجزاء کی کمی ہے جس کی وجہ سے پاخانہ خارج کرنا مشکل ہو چکا ہے اور مرین قبض کی وجہ سے زور لگا کر پاخانہ باہر نکالنے کی جدوجہد کرتے ہوئے ہواسیر کا شکار ہو جاتا ہے۔ ان چھٹی گندم کے علاوہ حل پذیر ریشوں والی غذاؤں کا استعمال بھی نہایت ضروری ہے۔

## وٹامنز، معدنی اور دیگر اجزاء

وٹامن اے

وٹامن بی

وٹامن سی

وٹامن ای

جست (زنگ)

فلیوے ٹائڈز (نباتات میں پائے جانے والے رنگ) یہ رنگ وریدوں کو مضبوط کرتے

ہیں۔

## جڑی بوٹیاں

(Ruscus Aculeatus, Butcher's broom)

وریدوں کی دیواروں کو مضبوط بناتی ہے۔

## مقامی استعمال کی ادویات

درج ذیل ادویات کی مرہم یا لوشن بنا کر لگانے سے ہواسیر کو افاقہ ہوتا ہے۔

## نسخہ

اذن الحمار (جڑیں)..... (Symphytum Officinale, comfry)

شیشم..... (Hamamelis virginiana)

بلسان پیرو..... (Myrorylor Pereira, Pervian Balsam)

شاہ بلوط..... (Aesculus Hippocastanum, Horse chestnut)

کوکا بٹریاروغن مچھلی..... (Cocoa Butter, or, cod liver oil)

کوکا بٹریا مچھلی کے تیل میں تمام اجزاء کو حل کر کے لگانے سے ہواسیر کی تکلیف کو افاقہ ہوتا

ہے۔ ان ادویات کے اندرونی استعمال سے بھی مرین قبض کو فوری افاقہ ہوتا ہے۔

## پانی سے علاج

Sitz Bath جرم زبان کا لفظ ہے جس کے معنی آبن یا حمام فصلی ہے۔ یہ حمام فصلی یا

استحمام جلوی بھی ہواسیر والوں کے لیے مفید ہے۔



## معمولات

زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنا بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ لہذا ایسے افراد جن کی شبانہ روز مصروفیات کا زیادہ تر وقت ایک ہی جگہ بیٹھ کر گزارنا ہوا نہیں اپنے روزمرہ معمولات میں تبدیلی کرنا ضروری ہے۔

بواسیر سے بچنے اور علاج کے لیے باقاعدگی سے ورزش کرنا ضروری ہے۔ ورزش کرنے سے دوران خون میں تیزی اور آنتوں کے افعال درست ہو جاتے ہیں۔

**غده مذی۔ غده قدامیہ۔ غده مثانہ کی بیش نمو' پراسٹیٹ گلینڈ کا بڑھ جانا..... (Prostate Glands Enlargement)**

معمراً افراد کا غده قدامیہ بغیر کسی مہلک مرض کے بڑھ جاتا ہے۔ اسے غیر مہلک یا benign بیش نمو کہتے ہیں (Benign Prostatic Hypertrophy, BPH)۔ غده قدامیہ کی بیش نمو کی وجہ سے مثانہ کی گردن پر بوجھ پڑتا ہے اور پیشاب کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ پیشاب کی مقدار مثانہ میں بڑھتی چلی جاتی ہے۔ (بالخصوص رات کے دوران) اور مریض پیشاب خارج نہ کر سکنے کی وجہ سے شدید درد میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ پیشاب قطرہ قطرہ دس کر آتا ہے جس سے تکلیف ہوتی اور کیڑے متواتر خراب ہوتے ہیں۔ مثانہ خالی نہ ہونے کی وجہ سے اس میں عفونت پھیل جاتی ہے جو بڑھتے بڑھتے حالب اور گردہ تک پہنچ جاتا ہے۔ پراسٹیٹ غدد کی بیش نمو کے مریض کو فوری طور پر میڈیکل چیک اپ کرانا چاہیے تاکہ مرض مہلک صورت نہ اختیار کرنے پائے

مروجہ طریقہ علاج (ایلوپیتھی) والے اس مرض کا علاج اپریشن کے ذریعہ پراسٹیٹ غدد کو تراش دیا جاتا ہے جو بڑھ کر رہے ہیں لیکن نیچر ویتھی دوائیں کھلا کر ہی اس مرض کا علاج کر دیتی ہے اور مریض اپریشن اور اس کے بعد والی تکلیف دہ حالت سے بچ جاتا ہے۔

## غذا

نیچر ویتھی کا خیال ہے کہ پراسٹیٹ غدد بڑھنے کے عارضہ کی بنیادی وجہ بھاری دھاتوں کا فضا میں آزادانہ پھرتا ہوا ہے اس کے علاوہ دوسری چیز جو فضا کو آلودہ کرتی ہے وہ کیڑے مارا دویہ

ہیں جو ہر جگہ بکثرت چھڑکی جاتی ہیں۔ فضائی آلودگی جتنی زیادہ ہوگی پراسٹیٹ کی خرابی اتنی ہی زیادہ بڑھتی چلی جائے گی۔

اچھی غذا ریشہ دار غذا، دما منر معدنی اجزاء، پھلوں اور کیروٹینز کے خاطر خواہ استعمال سے جسم میں موجود ہر لیے مادے جمع نہیں ہو پاتے اور کولیسٹرول کی مقدار بھی معمول سے بڑھ نہیں پاتی۔ یاد رہے کہ کولیسٹرول اور اس کو تحلیل کرنے والے اجزاء کا پراسٹیٹ گلینڈز میں آنا بھی پراسٹیٹ گلینڈز کا حجم زیادہ کر دیتا ہے۔

روزمرہ غذا میں تیل دار مچھلیاں اور نباتی روغن شامل کرنا ضروری ہے۔ چائے کافی میں کمی اور شراب نوشی کو ترک کر دیں۔

## وٹامنز' معدنیات اور دیگر ضروری اجزاء

جست (زینک) Zinc Picolinate or Citrate

زینک کا روزانہ استعمال پراسٹیٹ غدد کی خرابی کی اصلاح کرتا ہے۔

وٹامن بی ۱۲..... ہارمونز اور خامروں کے انجذاب میں معاونت کرتے ہیں۔ مردانہ جنسی ہارمون ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) کو کم سے کم مقدار میں پراسٹیٹ میں جمع ہونے دیں اور نہ ہی ٹیسٹوسٹیرون کے انکشن لگوائیں ان کے استعمال سے پراسٹیٹ گلینڈز بڑھ جاتا ہے۔ اور پیشاب ہر وقت خارج ہوتا رہتا ہے۔ آخر کار مریض کو پراسٹیٹ میں کینسر بن جاتا ہے۔ پرائم روز سورج مکھی، لسی، اخروٹ یا سویا بین کا تیل..... پراسٹیٹ گلینڈز کی بیش نمو کے بعض مریضوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

الانائین (Alanine)..... بعض مریضوں کو فائدہ دیتے ہیں۔ گلائی سین (Glycine) ' Glutamic Acid

## جڑی بوٹیاں

Serenoa Repens-Saw Palmetto Berrise,

Sabal Serrulata سبیل سیرولاٹا

اس پودے کا جو ہر مدر بول ہے۔ مردانہ جنسی ہارمون کی ایک قسم ڈائی ہائیڈرو ٹیسٹوسٹیرون (Dihydrotestosterone) کی وجہ سے مثانہ میں پیدا ہونے والی خرابی کو دور



کرتی ہے۔

چینی یا کورین جنسنگ..... (Panax Ginseng)

پھولوں کے زیرہ دانے..... (Flower Pollen)

کوچ گھاس..... (Agropyron Repens, couch Grass)

پیشاب کو جاری کرتی ہے۔ (مدر بول)

اسپ ناری..... (Equisetum Arvense, Horse Tail)

پیشاب کو جاری کرنے والی جڑی بوٹی ہے۔ (مدر بول)

### معمولات

تسبا کو اور شراب نوشی اس مرض میں اضافہ کرتے ہیں۔

چائے اور کافی کا استعمال بھی محدود کر دیں۔

ورزش باقاعدگی سے کریں۔

### تحریر مفاصل۔ جوڑوں کا سخت ہو جانا..... (Osteoarthritis)

نفرس کی اس قسم میں کمریاں سخت ہو کر ہڈیوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ انگوٹھا، گھٹنا اور کوہے کی کمریاں سخت ہو جاتی ہیں اور ان میں درد شروع ہو جاتا ہے اس مرض کا سبب ان اعضاء کا حد سے زیادہ استعمال یا چوٹ وغیرہ لگنا بنتا ہے۔ بالعموم اوجیز عمر لوگوں کو لاحق ہوتا ہے۔ ابتدائی علامات میں صبح بیداری کے وقت جوڑا اکڑے ہوتے ہیں۔ رفتہ رفتہ حرکت سے درد ہوتی ہے اور آرام کرنے سے تکلیف میں افادہ ہوتا ہے۔

ایلو پیتھک یا مروجہ طریق علاج والے ادویات کے علاوہ اعضاء کو تبدیل کرنے کا اپریشن بھی کرتے ہیں۔

### غذا

مریض کی غذا میں موٹے پے ہوئے آنے کی روٹی، نشاستہ دار اشیاء اور ریشہ دار غذائیں شامل کریں۔ پھل زیادہ کھائیں۔

چکنائی اور مرغن کھانے کم کھائیں۔

اپنے جسمانی وزن کو نہ بڑھنے دیں تاکہ جوڑوں پر اضافی بوجھ نہ پڑے۔

بعض لوگوں کو ٹائٹرا آلو مرچیں اور تسبا کو بھی تنگ کرتا ہے لہذا ایسے لوگ یہ چیزیں استعمال نہ کریں۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن اے..... A

وٹامن بی 5..... پینٹوٹھینک ایسڈ (Pantothenic Acid)

وٹامن بی 6.....

وٹامن سی..... الحاقی بافتوں اور کربوں کی درستی کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن ای..... مائع تھکید خصوصیات کا حامل ہے۔ وٹامن سی اور ای دونوں مل کر تھک

مفاصل میں اچھے نتائج دیتے ہیں۔

جست۔ زنک (Zinc)

تانبہ۔ کاپر (Copper)

### جڑی بوٹیاں

امریکن سون (یوگا) (Yucca)

خلیہ کے اندر بننے والا زہر (Endotoxins) آنسوؤں کے بکٹیریا بناتے ہیں یہ زہر جسم میں پھیل کر کربوں کو سخت کرتا ہے۔ امریکی سون میں پایا جانا والا سپونن (Saponin) نامی مادہ انڈو ٹاکسن خون میں جذب ہو کر ان بکٹیریا کے راستہ میں رکاوٹ بنتا ہے۔ جس کے بعد کربوں (Cartilages) کے درست ہونے کی صلاحیت میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

تھ جوڑی ہار پاگوفائٹم (Harpagophytum Procumbens) اس پودے میں موجود طاقتور گلوکوسائیڈز دافع سوزش اور مسکن اثرات کا حامل ہے۔ درد اور ورم کو ختم کر دیتا ہے۔

### دیگر طریقہ ہائے علاج

تھ مفاصل کے مریضوں کے لیے مفید ورزشیں اپنے معالج سے معلوم کریں اس کے علاوہ تیراکی بھی ایسے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

بعض مریضوں کو علاج بالماء والے نمکین پانی کا غسل تجویز کرتے ہیں



گرم پانی اور ٹھنڈے پانی (برف) سے غسل بھی کروایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہلکی قوت کی (Short Wave) بجلی (Diathermy) بھی لگائی جاتی ہے۔ مالش اور ماہر امراض ہڈی اور جوڑے سے بھی مسلسل رابطہ رکھنا ضروری ہے۔

آ کوپچگر بھی بعض مریضوں کے لیے مفید رہتا ہے۔

خوشبویات سے علاج کے علاوہ روغن بابونہ، روغن روز میری، روغن لیونڈر اور روغن میری گولڈ کی مالش بھی مفید رہتی ہے۔

ذہنی اور جسمانی دباؤ سے محفوظ رہنے کی کوشش کی جائے۔

### تصلب شریان..... (Atherosclerosis)

شریانوں کی اندرونی دیواروں میں چربی جمع ہونے سے شریانیں سخت ہو جاتی ہیں جسے تصلب شریان کہتے ہیں شریان کی سختی کی وجہ سے خون کی روانی میں کمی واقع ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں بلند فشار خون، انجائنا (سینہ کا دورہ وارد درد)، وجع القلب، فالج اور دل اپنے وظیفہ میں ناکام رہ جاتا ہے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے، سگریٹ نوشی اور زیادہ چکنائی والی غذائیں استعمال کرتے ہیں مونا پے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### غذا

ریشہ دار اور نشاستہ دار غذائیں استعمال کی جائیں۔

دیسے تھی انڈہ دودھ وغیرہ سے پرہیز کیا جائے اور صرف نباتاتی تیل استعمال کیا جائے۔ حیوانی چکنائی کبھی کبھار استعمال کی جائے اور اس میں بھی کم تر درجہ کی چکنائی والی چیز کھائی جائے۔

تیل دار مچھلی ہفتہ میں 3 دفعہ ضرور کھائیں۔

کھانے میں پیاز اور لہسن کی مقدار زیادہ استعمال کی جائے ان کے کھانے سے خون میں کولیسٹرول پلیٹ لٹس چکنے اور گاڑھے کولیسٹرول (HDLs) کے بننے میں رکاوٹ آتی ہے۔ نباتی غذا میں سے لیسیتھین (Lecithin) حاصل کرنے کے لیے سویا بین، ادراک اور لوبن یعنی رھک (Alfalfa) کے پتے استعمال کئے جائیں۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن بی 6..... یہ وٹامن شریانوں کو سخت کرنے والے عوامل کو روکتا ہے اس کی وجہ سے خون بھی گاڑھا نہیں ہوتا۔

وٹامن سی..... اس کی کمی خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھا دیتی ہے۔ وٹامن سی شریانی دیواروں سے چکنائیوں کو تحلیل کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔

وٹامن ای..... شریانوں کی دیواروں کو نقصان پہنچانے والے آزاد عناصر کو وٹامن ای انہیں غیر فعال بنا دیتا ہے۔ گاڑھے چربی (HDL) کی مقدار بڑھا کر کولیسٹرول کو شریانوں میں جمنے نہیں دیتا اور خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا۔

میکینیشیم..... شریانوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ مفید صحت (HDL) کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے اور خون کو گاڑھا ہونے سے روکتا ہے۔

کارنیٹین (Carnitine)..... قدرتی طور پر پایا جانے والا وٹامنز سے مشابہ مرکب۔ یہ مرکب دل کے علاوہ کئی عضلات اور انسائنج میں پایا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں جگر، گردوں اور دماغ میں بنتا ہے۔ یہ مرکب غلیبوں کے اندر کچی ترشے (Fatty Acid) پہنچانے میں معاون

کرتا ہے۔ اس کی کمی سے دل کے کئی امراض لاحق ہو جاتے ہیں اور شریانوں کی دیواروں میں سختی آ جاتی ہے۔

### معمولات

ورزش نہ صرف اس کا علاج ہے بلکہ صحت مند افراد کی شریانوں کو سخت ہونے سے بھی بچاتی ہے۔ کافی اور شراب نوشی ترک کر دیں۔

### جمہرہ، نارفارسی، اگزیمہ، چھاجن..... (Eczema)

جلد کی سوزشی حالت جس میں جلد پر خارش اور سرخی آ جاتی ہے، چھوٹے چھوٹے دانے بنتے ہیں جن کے اندر سے موائے سرخ کرکھر نڈیا پڑی بن جاتا ہے۔ اس پڑی کی وجہ سے جلد موٹی ہو جاتی ہے اور مریض اسے ہر وقت چھیلتا رہتا ہے۔ اگزیمہ کی متعدد اقسام ہیں اس کی سب سے مشہور قسم خشک اگزیمہ ہے۔ اگزیمہ اور اشی طور پر بھی ہوتا ہے۔ اگزیمہ کے ہمراہ دمہ اور تپ کا بھی



ہو جاتا ہے۔

## غذا

اگزیم یا جلدی امراض سے بچنے کے لیے ایسی غذا کھائیں جو الرجی پیدا کرنے والی نہ ہو۔

## کچی سبزیوں اور پھل کھائیں

تیل دار مچلی جس میں ایکوڑا پٹا ایک ایسڈ (Eicosapentaenoic acid, EPA) شامل ہو ہفتہ میں 2.....3 مرتبہ ضرور کھائیں۔

## وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن اے..... جلد کو صحت مند رکھتا ہے۔ اس کی کمی سے جلد موٹی ہو کر اگزیم ہو جاتا ہے۔

وٹامن بی

وٹامن ای

زنک (جست)

کا استعمال اگزیم سے نجات دلاتا ہے۔ اس کے علاوہ بائیوفلیوونائیڈز (Bioflavonoids) پھلوں اور گولروں میں پایا جانے والا رنگ داغ سوزش اور داغ الرجی خصوصیات اپنے اندر رکھتا ہے۔ ان رنگوں کا استعمال اگزیم کو ختم کرتا ہے۔

روغن بستی گلاب

روغن السی

کا استعمال بھی اگزیم میں مفید ہوتا ہے۔

## جزی بوٹیاں

جنگلی آلوچہ۔ پرنس سپائی ٹوزا..... (Prunus Spinoza)

کنیلا کے پھل کے پتے۔ کرپٹے گس کے پتے (Crataegus Monogyno)

سل بیرری (Vaccinium myrtillus (silberry))

ریشہ بابا آدم کے پتے۔ ارکٹیم لپا..... (Arctium Lappa)

مرہم اور لوشن وغیرہ

ملٹھی کی جڑ۔ گلیسرینا..... (Glycyrrhiza Glabra)

گیندا..... (Calendula Officinalis)

جرمن بابونہ..... (Matricaria Chamomilla)

## معمولات

کیمیکلز اور تیز قسم کے صابنوں اور ادنیٰ کپڑوں کا استعمال ترک کریں۔

کیمو میلا والا صابن استعمال کریں۔

دھنی دباؤ سے بچنے کی کوشش کریں کیونکہ اس سے اگزیم شدت پکڑتا ہے۔

## دیگر علاج

چنبیل، قوبا، صدفیہ، کھجلی، خارش..... (Psoriasis)

مزمن جلدی مرض ہے۔ اس کا سبب ابھی تک انسان معلوم نہیں کر سکا۔ جس جگہ یہ عارضہ ہوتا ہے۔ اس جگہ پر غلوی تقسیم کا عمل انتہائی تیز ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ جگہ موٹی ہو جاتی اور سرخ چھلکے اترتے ہیں۔ جلد پر چھلکے نمودار ہوتے ہیں اور جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ اس میں کھجلی ہوتی ہے۔ یہ عارضہ جسم کے کسی بھی حصہ پر ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کا شدید حملہ ٹخنوں، کہنیوں، کلائیوں، ٹخنوں یا سر کی چوٹی پر ہوتا ہے۔ اس مرض کے آدھے مریضوں کو یہ مرض وراثت میں ملا ہوتا ہے۔ پریشانی اور دھنی دباؤ اس مرض کی شدت میں اضافہ کر دیتا ہے۔

مروجہ طریقہ علاج (ایلوپیتھی) میں اس مرض کا علاج مرہم، کریم، ادویات، وٹامن اے اور بالائے بنفشی شعاعوں سے کیا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا بعض مریضوں کو نفرس کا عارضہ بھی ہو جاتا ہے۔

## غذا

ہاضمہ کی کمزوری اور زہریلے مکثیر یا کے پیدا ہونے کے باعث بھی سوراخ کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے خوراک میں پھلوں اور سبزیوں کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے تاکہ زہریلے مادے جسم میں رکنے نہ پائیں اور خارج ہو جائیں۔ اس سلسلہ میں انناس اور پیپتہ دو ایسے پھل ہیں جن میں



پروٹینی اجزاء کو ہضم کرنے والے خامرے پائے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بعض نیچر و پتیہ لحمیات کو تحلیل کرنے والے خامرے تجویز کرتے ہیں۔

تیل دار مچھلیاں یا EPA (Eicosapentaenoic Acid) استعمال کیا جائے۔ EPA حیوانی بافتوں میں پائے جانے والے ارا کی ڈونک ایسڈ (Arachidonic Acid) لیکوٹرینز (Leukotrienes) کو بننے سے روکتا ہے جس کی وجہ سے سوزش نہیں پھیل پاتی۔ سوراسز کے مریضوں کی جلد میں لیکوٹرینز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی وجہ سے گوشت ہضم کرنے میں مریض کو دقت پیش آتی ہے۔ گوشت سوراسنز کے مریض کو تنگ کرتا ہے۔ شراب نوشی بھی سوراسز کی شدت بڑھا دیتی ہے۔ اس کا ترک کرنا بھی ضروری ہے۔

### وٹامنز معدنیات اور دیگر اجزاء

وٹامن اے..... جلد کو صحت مند رکھتا ہے۔  
وٹامن ای، سیلینیم..... غنوت کو ختم کرتے ہیں۔

فوٹک ایسڈ (Folic Acid)

جست (زنگ)..... خون میں تلبے اور جست کے تناسب کو درست کرنے کے لیے ضروری ہے سوراسز کے مریضوں میں جست کی لازمی مقدار کافی کم ہوتی ہے۔ جست دانج سوزش اثرات کا حامل ہے۔

ای پی اے..... (Eicosapentaenoic Acid)

### جڑی بوٹیاں

جنوبی امریکہ کا غشبہ (Smilax Aristolochiaefolia, Sarsaprilla)

اس کا جو ہر ہر لیے بکثیر یا کو ختم کرتا ہے۔

تالہکھانا، بھکھو، کوکھرو..... (Silybeem Marianum, milk Thistle)

اس میں موجود سلی میرین (Silymarin) نامی رنگ دار مادہ (Flavonoid) جگر کو

تقویت دے کر سوزش کو ختم کرتا ہے۔

کرمل..... (Momordica Chorantia, Bitter melon)

غلیوں کی تقسیم کے عمل کو اعتدال میں لاتا ہے۔

سلفی ٹون یا روغن بابونہ کی مرہم یا کریم بنا کر لگانا مفید ہوتا ہے۔  
فاقہ کشی..... فاقہ کشی یا روزہ رکھنے سے بھی سوراسز کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

### دمہ (Asthma)

پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں (برونکائی Bronchi) کے تنگ ہونے سے پیدا ہونے والی سانس کی تکلیف دمہ کہلاتی ہے۔ دمہ کا سبب الرجنز (Allergens) بیش حساسیت پیدا کرنے والے عناصر، محنت مشقت، ذہنی دباؤ، یا غنوت لگنے کے باعث ہوتا ہے اگر بیمار اور تپ کا ہی بھی دمہ کا سبب بن جاتے ہیں۔

مریض کا سانس چھوٹا، تیز اور سیٹی کی آواز سنائی دیتی ہے۔ سانس کی یہ گھٹن زیادہ ہو جانے پر انسان کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

### خوراک

بعض افراد کو خوراک سے بیش حساسیت (الرجی) ہو جانے سے بھی دمہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ مختلف افراد کو مختلف قسم کی غذاؤں مثلاً انڈے، مونگ پھلی، جھینکا، گندم، چاکلیٹ، دودھ، بیکری کی بنی اشیاء، فوڈ کھڑا اور کھائی کھانے سے دمہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔  
دمہ کے مریضوں کو سادہ غذا اور سبز یوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ پیاز اور اس کا زیادہ مقدار میں استعمال بھی دمہ کے مریضوں کو مفید رہتا ہے کیونکہ یہ سوزش عمل کو روکتے ہیں۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن بی 12..... فوڈ الرجی کا سبب معدہ میں تیزابی مادوں کی کمی ہوتی ہے۔ اور اس کا تعلق براہ راست بی 12 کی کمی سے ہوتا ہے۔ لہذا مریض کو بی 12 اضافی طور پر دینا فوری فائدہ کا حامل ہے۔

وٹامن بی 6..... جن لوگوں کے خون میں بی 6 کی کمی ہو جائے انہیں بی 6 دینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ تاہم ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ بی 6 کا دمہ بیماری سے کیا تعلق بنتا ہے۔

وٹامن سی..... دمہ کے مریضوں کے خون میں وٹامن سی (Ascorbic Acid) کی

مقدار کم ہو جانے سے ہوا کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں ایسے مریضوں کو وٹامن سی دینے سے ہوا کی نالیاں پھیل جاتی ہیں اور مریض آسانی سے سانس لینا شروع کر دیتا ہے۔ نیز وٹامن سی مانع



تھکید (Antioioxidant) انٹی آکسی ڈینٹ خواص کا بھی حامل ہے۔

وٹامن ای اور سلینیئم (Selenium)..... خون کے سفید جیسوں میں پیدا ہونے والے  
الرجی پیدا کرنے والے عناصر (Leukotrienes) کو بننے سے روکتے ہیں نیز ان دونوں  
میں مانع تھکید اور دافع سوزش صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔  
میکینیشیم..... نرم و ملائم عضلات کے تناؤ کو ختم کر کے ہوائی نالیوں میں پیدا ہونے والے  
سکڑاؤ کو ختم کرتا ہے۔

### جڑی بوٹیاں

ایفی ڈرا (Ephedra Sineca)

اس پودے میں دافع الرجی اور دافع سوزش ایفی ڈرین اور دیگر مادے پائے جاتے ہیں۔

ماسستاری (سکوتھی لیریا)..... (Scutellaria Baicalensis)

دافع الرجی اور دافع التهاب خواص کی حامل ہے۔ اس پودے میں موجود رنگ دار مادے  
مانع تھکید ہونے کے علاوہ آزاد عناصر کو بھی غیر فعال کرتے ہیں۔

ہندی تمباکو (لوبیلیا انفلاتا)..... (Lobelia Inflata)

ہوائی نالیوں کے عضلات میں نرمی پیدا کرتا اور بلغم کو خارج کرتا ہے۔ اس میں موجود عنصر  
لوبی لین (Lobeline) دمہ کے مریضوں کو افاقہ دیتا ہے۔

ملٹھی کی جڑ۔ گلیسریریزا..... (Glycyrrhiza Glabra)

دافع الرجی اور دافع سوزش صلاحیت رکھتی ہے۔

چورا سبز۔ (انجلیکا)..... (Angelica Senensis)

دافع الرجی صفات کی حامل ہے۔

مرچ، چلی پپر..... (Capsiceem Frutescens)

مرچوں میں پایا جانے والا الکلائڈ کپسائی سین (Capsaicin) ہوا کی نالیوں میں  
خراش پیدا کرنے والے عناصر سے محفوظ رکھ کر مریض کو دمہ کے دورے سے بچاتا ہے۔

چائے سبز، تھیا..... (Thea Sinensis)

سبز چائے میں تھیو فائکسن (Theophylline) ہوائی نالیوں کو فراخ کر کے عضلات کو  
نرمی اور سکون فراہم کرتا ہے۔ اور مضرت مادوں کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

گنڈہ گوبھی۔ سفلو کارپس فکٹیدا.....

(Syphlocarpus Factida)

آلات تنفس کو سکون فراہم کرتی اور بلغم کو خارج کرتی ہے۔ اس دوا کو مرچوں اور ہندی  
تمباکو کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔

### نسخہ:

گنڈہ گوبھی، مرچ اور ہندی تمباکو دمہ کا بہترین نسخہ ہے۔

### معمولات

دمہ کے مریض کا ذاتی دباؤ سے بچنا بہت ضروری ہے۔

عضلات اور اعصاب کو سکون دینے کے لیے ورزش کرے۔

بالش اور پانی سے علاج کا طریقہ بھی ضرور اختیار کرے۔

سنگ صفرا..... (Gallstones)

صفرا میں کولیسترول یا دیگر ناقابل تحلیل مادوں کے شامل ہونے سے یہ مادہ مرارہ میں جمع  
ہو جاتا ہے۔ مرارہ یا پتہ میں بننے والی پتھریاں تین اقسام کی ہوتی ہیں۔

کولیسترول رنگ دار مادوں سے بنی ملی جلی

عام طور سے ملی جلی اقسام کی پتھریاں بنتی ہیں۔ ان پتھریوں میں اکثر اوقات کلسیم کی کثیر  
مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ پتھریاں مرارہ میں بغیر کوئی تکلیف پیدا کئے برسوں پڑی رہتی ہیں۔

صفرا دی نالی میں شدید درد اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ مرارہ میں پتھریاں موجود ہیں اکثر  
اوقات درد اس وقت شروع ہوتا کہ جب کوئی پتھری صفرا دی نالی میں جا کر پھنس جاتی ہے۔ اور اس  
کے نتیجہ میں خون میں صفرا کی مقدار بڑھ جانے سے مریض کو یرقان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔



## غذا

ریشہ دار اور ان چھٹے اناج استعمال کریں

حیوانی چکنائیوں اور دودھ انڈے وغیرہ سے پرہیز کریں  
سبزیوں اور پھلوں میں موجود لعابی مادے کو لیسٹرول کو تحلیل کرنے کی صلاحیت کے حامل ہوتے ہیں اس لیے سبزرکاری اور پھل زیادہ کھائیں۔

سبزی خوروں میں پتہ کی پتھری کے مریض بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں  
تلی ہوئی اشیاء نہ کھائیں

دن میں کم از کم 6 گلاس پانی پیئیں تاکہ اضافی صفر خارج ہوتا رہے۔

## وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن سی

وٹامن ای

درج ذیل اشیاء چکنائیوں کو تحلیل کرتی اور کو لیسٹرول کو کم کرتی ہیں۔

وٹامن بی<sup>12</sup>

کولین

ایل۔ میتھیونین (L-Methionine)

## جڑی بوٹیاں

درج ذیل نباتی ادویات صفر کی پیداوار میں اضافہ کر کے جگر کو تحریک دیتی ہیں

مگر دنڈا ..... (Traxacum Officinalis)

گوکھڑ، ہم ڈنڈی ..... (Silybum Marianum)

ہلدی۔ کرکومالونگا ..... (Curcuma Longa, Turmeric)

ہاتھی چک۔ سائی نیر اسکولی مس ..... (Synara Scolynus)

گل ارمنی۔ پیوس بولڈو ..... (Peumus Boldo)

نباتی تاریخین پینے سے بھی پتہ کی پتھریاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ نباتی تاریخین میں منتھول کی کثیر مقدار ہوتی ہے اگرچہ نباتی تاریخین صفرادی پتھریوں کا کامیاب علاج ہے تاہم اس کے

استعمال سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

## سنگ گردہ۔ گردہ کی پتھریاں ..... (Kidney Stones)

گردہ میں کیلشیم کے نمکیات تہ نشین ہو کر پتھریوں کی صورت اختیار کر جاتے ہیں اس کے علاوہ پیشاب میں سے یورک ایسڈ بھی الگ ہو کر قلموں کی شکل میں جمع ہو جاتا ہے۔ جب تک وہ پتھریاں گردہ میں ہی رہیں ان کا بالکل علم نہیں ہوتا لیکن جب کوئی پتھری حالب یا قاعہ گردہ (Ureter) میں آ جاتی ہے تو درد شروع ہو جاتا ہے۔ یہ پتھری حالب کو بند کر دیتی ہے اور شدید درد گردہ (Renal Colic) کا باعث بنتی ہے۔ گردہ میں عفونت بھی پھیل جاتی ہے۔ گردہ میں پتھری بننے کا سبب کئی امراض ہیں۔ ایسی پتھریاں جو درد کا باعث بن رہی ہوں انہیں فی الفور ایلو پتھک طریق علاج سے نکلوا دینا ضروری ہوتا ہے۔ نیچر ویتھی صرف پتھریوں کو دوبارہ بننے سے روک سکتی ہے۔ اس کے لیے خوراک میں تبدیلی بھی تجویز کی جاتی ہے۔

## غذا

جدید طرز زندگی نے گردہ کی پتھریوں کا مرض عام کر دیا ہے۔ سبزرکاریوں کا نہ کھانا یا کم کھانا، نشاستہ دار اشیاء کا بکثرت استعمال، گوشت اور مرغن غذاؤں کا زیادہ استعمال گردہ میں پتھری بننے کا سبب بنتا ہے۔

کھانے میں نمک، وٹامن ڈی اور شراب نوشی کی کثرت بھی پتھری بننے کا سبب بنتی ہے۔ نیچر ویتھی کی تجویز کردہ خوراک جس میں مکمل غذائیت، نشاستہ دار اشیاء، سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال نیز مرغن کھانوں اور گوشت کا کم استعمال گردہ میں پتھری بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ جس شخص کے گردہ میں پتھری بننے کا احتمال ہو اسے کیلشیم والی غذائیں مثلاً دودھ، پنیر، انڈے کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ نماز پالک بڑا گوشت اور چاکلیٹ بھی نہیں کھانا چاہیے۔

لیکن خواتین کو کیلشیم والی غذائیں زیادہ استعمال کرنی چاہیں بچوں کی پیدائش کے دوران ان کے جسم میں کیلشیم کی مقدار پہلے ہی کم ہو چکی ہوتی ہے لہذا انہیں ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے کیلشیم کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ تاہم گردہ کی پتھری کے تمام مریض کیلشیم سائٹریٹ (Calcium Citrate) استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس میں موجود وٹامن سی کیلشیم کو جمع ہونے سے روکتا ہے



ہمیں روزانہ کافی مقدار میں پانی پینا چاہیے تاکہ پیشاب کا وزن مخصوص کم ہو جائے اور پتھری نہ بنے پائے اور اگر کیلشیم جمع بھی ہو رہا تو پیشاب کے ساتھ اس کے ذرات گردے سے خارج ہو جائیں۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

میکینیشیم سائٹریٹ..... گردہ کی پتھری کے مریض میں کمی ہوتی ہے۔ میکینیشیم سائٹریٹ پتھری کو بننے سے روکتا ہے۔

وٹامن کے (K) لحمیاتی شکر (Glycoprotein) بنانے کے لیے ضروری ہے گھائی کو پروٹین کیلشیم کی پتھری نہیں بننے دیتی۔

### جڑی بوٹیاں

اجوائن مصری (Ammi Visnaga) قدیم مصری دوا۔ یہ دوا حالب کو وسعت دے کر پتھری کو آسانی سے باہر نکال دیتی ہے۔ درج ذیل ادویات بھی نسخہ کی صورت میں کیلشیم کی پتھری کو بننے سے روکتی ہے۔

مصر (Aloe Vera).....

کیکر کی پھلیاں (Cassia Fistula).....

نخمدار (Rubia Tinctoria).....

### بیش طنابی۔ فشارخون (بلند) (Hypertension)

شریانوں میں خون کے دباؤ کا بہت زیادہ بڑھ جانا بیش طنابی یا ہائپرٹینشن کہلاتا ہے۔ یہ بیش طنابی اسباب کے لحاظ سے دو قسم کی ہوتی ہے۔

۱۔ ابتدائی ضروری نامعلوم وجہ سے ہوتا

۲۔ ثانوی

ابتدائی یا نامعلوم وجہ سے ہونے والی بیش طنابی کو ہم مزید دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

سادہ یا غیر مہلک (Benign)

مہلک (Malignant)

ابتدائی بیش طنابی کی وجوہات میں گردوں یا دروں افراز غدوں (Endocrine)

(System) میں خرابی بیان کی جاتی ہے۔

مہلک بیش طنابی یا ہائی بلڈ پریشر کا حملہ اچانک ہوتا ہے۔ بالعموم گردوں کا کام نہ کرنا اس کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شریانوں کی اندرونی پر توں میں چربی وغیرہ جمع ہونا (Athero Sclerosis) بھی ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتا ہے۔ مزید پیچیدگیوں میں دماغی جریان خون (Cerebral Hemorrhage) 'دل اور گردوں کا فیل ہو جانا ہے۔ بیش طنابی کی وجہ سے فالج، دل اور دل کی تالیوں میں قسط کی وجہ سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کا سبب زیادہ مرغن غذا انہیں چینی اور نمک کا زیادہ استعمال بنتا ہے نیز جو لوگ ریشہ دار غذا انہیں استعمال نہیں کرتے یا کم مقدار میں استعمال کرتے ہیں ورزش نہیں کرتے اور چینی طور پر ہر وقت دباؤ میں رہتے ہیں انہیں بیش طنابی یا ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ جلدی ہو جاتا ہے۔

### غذا

ہائی بلڈ پریشر میں سب سے زیادہ دخل موٹاپے کو ہے۔ ریشہ دار اور کم چکنائی والی غذائیں اور چینی کے استعمال میں کمی کر کے وزن میں بتدریج کمی کریں۔ اگر ضروری ہو تو وزن کم کرنے والی غذائیں تجویز کریں۔

ایسی غذائیں تجویز کریں جن میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ اور سوڈیم کی مقدار کم ہو۔ نمک کا استعمال قطعی بند کر دیں

بیکری یا بازار کی بنی تمام اشیاء میں نمک موجود ہوتا ہے لہذا بیکری والے سے کہیں کہ آپ کو کم نمک والی غذا دے۔ (یہ فقرہ بیرون ملک رہنے والوں کے لیے ہے پاکستانی بیکریاں..... اللہ انہیں توفیق دے)

چینی کے کثرت استعمال سے بھی بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

جن غذاؤں میں کیلشیم، میگنیشیم اور لینولینک (Linolenic Acid) کی وافر مقدار ہو وہ استعمال کریں کیونکہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتی ہیں۔

لہسن اور پیاز زیادہ استعمال کریں یہ بلڈ پریشر کو کم کرتے ہیں۔

ایسے پھل کھائیں جن کے رنگ بلڈ پریشر کو کم کرتے ہوں اس سلسلہ میں سرخ رنگ والے پھلوں سے پرہیز لازم ہے۔



کافی اور شراب نوشی ترک کریں۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن سی..... خون کی تالیوں کو مضبوطی فراہم کرتا ہے۔

کیلشیم اور میگنیشیم..... ہلڈ پریش کو کم کرتے ہیں۔

زنک (جست)..... ہائی ہلڈ پریش کے مریضوں کے خون میں سیسہ (Lead) اور کیڈمیم (Cadmium) کی مقدار معمول سے زیادہ ہوتی ہے۔ زنک خون میں کیڈمیم کی زیادتی کو کم کر کے ہلڈ پریش کو اعتدال پر لاتا ہے۔

### جزی بوٹیاں

بن سنکھی..... (Crataegus Monogyna)

بن سنکھی کے گولروں، پتوں اور پھولوں کا جو ہر ہلڈ پریش کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں موجود کو لیسٹرول کی مقدار کو بھی کم کرتا ہے۔

امر قتل آکاس بیل..... (Viscum album, Mistletoe)

یہ بہترین دافع بیش طمانی دوا ہے۔ لیکن اس دوا کو کبھی بھی نیچر و پیتھ کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنے کی غلطی نہ کریں کیونکہ انتہائی زہریلی دوا ہے البتہ ہومیو پیتھک و سکالہم 200 طاقت بلا خوف و خطر استعمال کر لے ہلڈ پریش کو اعتدال پر لاسکتے ہیں۔

### معمولات

سگریٹ نوشی ترک کریں

معالج کے مشورہ سے مناسب قسم کی ورزش باقاعدگی سے شروع کریں  
ذہنی دباؤ سے ٹکلیں یہ پرہیز اور علاج دونوں کے لیے ضروری ہے۔

### چہرے کے کیل، محاسے..... (Acne Vulgaris)

کیل مہاسے بلوغت کے وقت لڑکوں اور لڑکیوں کی جلد پر نکلتے ہیں لیکن اس جلدی مرض میں زیادہ تر لڑکے ہی مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے دانے جن کے سر سفید یا سیاہ ہوتے ہیں بالعموم چہرہ، گردن، سینہ، کندھوں اور پشت کے اوپر والے حصہ میں نکلتے ہیں۔ اس عمر میں جنسی

ہارمون اینڈروجن میں امتگیس بیدار ہونے کی وجہ سے ٹیسٹوسٹیرون نامی ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ جس کی پرورش کے لیے جلد کے چربی کے غدود زیادہ فعال ہو جاتے ہیں۔ ان غدودوں میں چربی رطوبت (Sebum) کی پیداوار میں اضافہ ہو جانے کی وجہ سے جلد پر کبٹیر یا کی افزائش ایک دم زیادہ ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجہ میں قلعن پیدا ہوتا ہے۔ اور بالوں کی جڑوں کے گڑھے بند ہو جاتے ہیں اگر یہ گڑھے مکمل طور پر بند ہو جائیں تو جلد پر بننے والے دانوں کے سرے سفید ہوتے ہیں اور نامکمل بند ہونے کی صورت میں دانوں کے سر کالے ہوتے ہیں جدید تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کیل، مہاسوں کے نصف سے زیادہ مریضوں کے خون میں فضائی مصنوعی آلودگی نے زہر پھیلا رکھا ہے۔ اس کے علاوہ یہ شہادت بھی ملی ہے کہ گلوکوز سے متاثر ہونے والی جلد کے حامل افراد میں انسولین کے خلاف مدافعت کم ہو جانے کی وجہ سے بھی کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔

### مرچو غذا

شکر، کبٹر ذہنی ہوئی اشیاء دودھ اور انڈے وغیرہ سے پرہیز کیا جائے۔ ان چھنے آنے کی روٹی اور ریشہ دار غذائیں کھائی جائیں کیونکہ ریشہ دار غذائیں کھانے سے زہریلے اثرات خون میں رک نہیں پاتے۔

### وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن اے..... چربی رطوبت کی پیداوار کو روکتا ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس..... ہارمونز کی تحلیل کرتا ہے۔ اس کی کمی سے ٹیسٹوسٹیرون کی حساسیت اندرون جسم بڑھ کر خون میں شامل ہو جاتی ہے۔

وٹامن سی..... مانع تھکید افعال کا ذمہ دار ہے

وٹامن ای۔ وٹامن A کو درست رکھتا ہے اور سیلینیم کے ساتھ آزاد نہ عمل کرتا ہے۔

سیلینیم..... آزادانہ افعال کا ذمہ دار ہے۔

کرومیم..... جلد کو انسولین کے لیے حساس بناتا ہے کیونکہ انسولین کیل مہاسے پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے۔



## جڑی بو تیاں

**گل پنج ہزاری (Echinacea Augustifolia) (ایکی نیشیا)**

ضد بکثیر یا افعال کرتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ زخموں کے اند مال کی صلاحیت میں اضافہ کرتا اور سوزش کو کم کرتا ہے۔

**ہائیڈراستس (Hydrastis Canadensis)**

ضد بکثیر، جگر میں جمع شدہ زہریلے مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اور آنتوں سے معرحت بکثیر یا کو خارج کرتی ہے۔

**ککروندا، ٹرکسے کم (Taraxacum Officinale)**

جگر کو تقویت دے کر صفرا میں زیادتی کرتا ہے۔

**گوکھرو، برہم ڈنڈی (سیلیبم میری انیم) (Silybum)**

(Marianum)

مانع کھد مادہ سیلیبم میری انیم کی وجہ سے جگر کو تقویت دیتا اور ضرر رساں مادوں سے پاک کرتا ہے۔ چونکہ اس میں زہریلے مادوں کو ختم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

## معمولات

کیل، مہاسوں کے مریض میں خود اعتمادی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اور ایک ان دیکھی اداسی اس پر چھائی رہتی ہے۔

اس مریض میں بہتری کا احساس پیدا کرنے کے لیے ورزش اور پرسکون نیند بہت ضروری ہے۔ جلد کی خوب صورتی کو نکھارنے والی تمام کاسٹیک سے پرہیز ضروری ہے البتہ سلفر یا کیلینڈولا والے صابن سے مریض نہا سکتا ہے۔

دافع بکثیر یا نباتی ادویات مثلاً اذن الہماز، گیندا، بابونہ، لیونڈر، بلسان اور بو مادران استعمال کر سکتا ہے۔

**وریدوں کا پھولنا (Varicose Veins)**

اس مرض میں رگیں کھج جاتی، پھیل جاتی اور بیل کھا جاتی ہیں۔ بالعموم پنڈلیوں کی موٹی رگیں پھول جاتی ہیں۔ ٹائٹس، بوجھل اور کھٹکتی محسوس ہوتی ہیں۔ یہ عارضہ بوڑھے افراد بالخصوص بوڑھی عورتوں کو ہوتا ہے۔ بعض اوقات ان رگوں میں السر بھی بن جاتا ہے۔ اگرچہ یہ مہلک مرض نہیں ہے تاہم تکلیف دہ ضرور ہے۔

یہ مرض ورثاتی طور پر بھی بعض لوگوں کو ہوتا ہے۔ والو میں خرابی، موٹاپا، حمل اور وریڈوں میں خونی سدہ کی وجہ سے سوزش پیدا ہو جانا اس کے اہم اسباب ہیں۔

ایلو پیتھک ڈاکٹر مریض کو الاسٹک والی جرابیں پہننے کی تلقین کرتے ہیں وریڈ کو انجکشن لگا کر سخت کر دیتے ہیں (Sclerotherapy) یا پھولی ہوئی وریڈ کو کاٹ دیتے ہیں (Phlebectomy)۔

## مرچو غذا

موٹے افراد کو یہ عارضہ ہو تو وزن کم کرنے کی تلقین کی جاتی ہے۔

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال زیادہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

سب سے بہتر غذائی علاج لعابدار پھلوں، سبزیوں اور جو کے لیے استعمال ہے۔

مختلف قسم کے گولہ بھی پھولی ہوئی وریڈوں کو درست کر دیتے ہیں۔

لہسن، پیاز اور ک اور قلفل دراز خون میں فائبرین (Fibrin) کو جذبہ روکتے ہیں دوران

خون میں آسانی فراہم کرتے ہیں جس سے وریڈوں اور شریانوں پر ہواؤ کم رہتا ہے۔

انٹاس میں بھی گوشت کو جلد ہضم کرنے والے انزائم موجود ہوتے ہیں۔ یہ خامرے گوشت

کو جلد ہضم کر کے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا نہیں ہونے دیتے لہذا ہمیں اس قسم کے پھل اور

سبزیوں لازمی طور پر اپنی خوراک میں شامل کرنی چاہئیں۔

## وٹامنز وغیرہ

وٹامن سی

جست (زنگ)

وٹامن ای



## جڑی بوٹیاں

برہی بوٹی۔ گھوڑی بوٹی..... (Centella Asiatica, Gotovola)

الحاقی ہانتوں کو تقویت دیتی اور دوران خون میں اضافہ کرتی ہے۔

شاہ بلوط..... (Aesculus Hippocastaneum, Chestnut)

وریدی دیواروں کو تقویت دیتا ہے۔

(Ruscus Aculeatus (Butcher's Broom))

اس میں موجود نیکوجیننز (Niscogenins) وریدوں کے لیے مفید ہے اور دافع سوزش

صلاحیت کا حامل ہے۔

(Vaccineum Myrtillees (Biberry))

اس پودے کے گولر بھی وریدوں کو تقویت دیتے ہیں۔

## معمولات

باقاعدگی سے ورزش کرنا پھولی ہوئی وریدوں میں خون کی فراہمی کو یقینی بنا کر مریض کو

تندرست کرتا ہے۔

چلنا، سائیکل چلانا اور رقص کرنا ناکوں کی پمپوں کے عضلات کو تحریک دے کر پھولی ہوئی

رگوں کو درست کرتا ہے۔

کافی وقت تک ایک ہی جگہ کھڑے ہونے سے پرہیز کریں۔

آرام کرتے وقت ناکوں کو تھوڑا اوپر رکھیں اور زیادہ دیر تک دوڑنا یا چارزانو بیٹھنے سے

بچیں۔ الاسک والی لمبی جرابیں پہننا بھی مفید رہتا ہے۔

## پانی سے علاج

علاج بالساونا ناکوں کی ورزش بھی اس مرض کو افادہ دیتی ہے۔

## ہڈیوں کا کھوکھلا ہونا..... (Osteoporosis)

ہڈیوں کی ہائٹس تباہ ہو جانے سے ہڈیاں کمزور اور بھربھری (خشہ) ہو کر ہر وقت ٹوٹنے کا

اندیشہ رہتا ہے۔ اس مرض میں ہڈیوں سے کیلشیم اور دیگر معدنی اجزاء کے علاوہ الحاقی ہانتوں کو قوت

اور چمک دینے والا مادہ کولاجین (Collagen) اور لحمیاتی اجزاء پروٹین (Protein) بھی تباہ

ہو جاتی ہے۔ یہ عارضہ عورتوں کو ہوتا ہے۔ کیونکہ ایسٹروجن (Oestrigen) ہارمون ہی جوانی

میں عورت کو ہر "انداز" میں قائم رکھتا ہے جب سن یاس کی عمر کو پہنچ کر اس کی پیداوار اختتام کے

قریب پہنچتی ہے تو عورت کی کھوکھلا ہو جاتی ہے کیونکہ کولاجین اور پروٹین رحم کو نہیں مل پاتے جو رحم

کی زندگی اور وظائف کے ذمہ دار عناصر ہیں تو عورت کی ہڈیاں خشہ ہوتی چلی جاتی ہیں اس کے

علاوہ لمبے عرصہ تک ہارمونی ادویات سٹیرائڈز (Steroids) کا استعمال بھی اس عارضہ کا سبب

بناتا ہے۔

یہ عارضہ مردوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن مردوں میں اس کے مریض بہت کم نظر آتے ہیں

کیونکہ ان کی ہڈیوں میں کیلشیم اور پروٹین کی کافی مقدار جنسی بے اعتمادیوں کے باوجود بھی موجود

ہوتی ہے جبکہ عورت بچوں کو جنم دے کر ہڈیوں کو کھوکھلا کر چکی ہوتی ہے۔

مرد و عورت کے علاوہ (ایلوپتھی) والے ایسی عورتوں کو ہارمونی ادویات دے کر قائم کرنے

کی کوشش کرتے ہیں۔

## غذا

چھوٹے کیلشیم کی کمی کے سبب یہ عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ لہذا عورتوں کو دودھ اور انڈے استعمال

کرائے جائیں۔ اگر جسم میں کیلشیم کو تحلیل کرنے کی صلاحیت برقرار ہو تو دیگر غذاؤں میں موجود

کیلشیم بھی کافی ہوتا ہے۔

گوشت، دالیں، سفید چینی کے استعمال سے پیشاب میں کیلشیم کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

بعض لوگوں کے معدہ میں ترشے کم ہونے کی وجہ سے کیلشیم پوری طرح تحلیل نہیں ہو پاتا۔ کافی اور

شراب نوشی بھی اندرون جسم کیلشیم کی مقدار کو کم کر دیتی ہے۔ کیلشیم کی کمی کو پورا کرنے کے لیے

سبزیاں، پھل، مختلف اقسام کے 'جج' دالیں، پھلیاں زیادہ مقدار میں استعمال کی جائیں۔ گوشت اور

حیوانی چکنائی کا استعمال کم کریں۔

مشروبات (پیشی اور دیگر) کافی اور شراب کے استعمال کو ترک کر دیا جائے۔ تاہم

مشروبات اور کافی کبھی کبھار پی سکتے ہیں۔



## وٹامنز اور معدنی اجزاء

وٹامن بی 6..... بی 12 ' فولک ایسڈ..... یہ تینوں خامروں کے افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی کمی سے ہوموسیستین (Homocysteine) کی مقدار جسم میں بڑھ جاتی ہے۔ اور ہڈیاں کھوکھلی ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

وٹامن کے (K)..... ہڈیوں میں لمبیاتی مقدار کو برقرار رکھتا ہے۔  
کیلشیم سائٹریٹ..... کیلشیم کی ایسی قسم ہے جو فوری تحلیل ہو کر ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور اس کے استعمال سے گردوں میں پتھری بننے کا خدشہ بھی نہیں ہوتا۔  
میکلنیشیم سائٹریٹ..... میکلنیشیم سائٹریٹ وٹامن ڈی کو فعال کرتا ہے اور وٹامن ڈی فعال ہو کر کیلشیم کو جزو بدن بناتا ہے۔ کھوکھلی ہڈیوں والے مریضوں میں میکلنیشیم اور وٹامن ڈی کی انتہائی زیادہ کمی ہوتی ہے۔ لیکن خیال رکھیں جب تک میکلنیشیم کی کمی کا علم نہ ہو جائے ایسے مریضوں کو صرف وٹامن ڈی استعمال نہ کرائیں۔

بورون (Boron)..... وٹامن اور ہارمونز کے وظائف کے لیے ضروری ہے بالخصوص وٹامنز کو گردوں کے لیے قابل استعمال بنانے کے لیے بورون انتہائی ضروری عنصر ہے۔  
سٹرونٹیم (Strontium)..... قدرتی طور پر ہڈیوں میں موجود ہوتا ہے۔ اور انہیں مضبوط کرتا ہے۔

## جڑی بوٹیاں

ایسے پودے جو خواتین میں خواہش جماع پیدا کریں ان کو فائٹو ایسٹروجن (Phytoestrogen) کہتے ہیں یہ پودے بالکل ہارمونز کی طرح کام کرتے ہیں ان کے استعمال سے سن یاس کے بعد عورتوں کی کھوکھلی ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں خواہش جماع پیدا کرنے والے پودے قدرتی اور مصنوعی ہارمونی ادویات سے قدرے کم قوت کے حامل ہوتے ہیں لیکن ان کے استعمال سے جسم پر برے اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ عورتوں کو درج ذیل پودے نہایت ایسٹروجن مہیا کرتے ہیں۔

کی سی فیکوگا..... (Cinifuga-Black Cohosh)

ہیلونیاز..... (Helonias Opulus-False Unicorn Root)

ملکھی کی جڑ..... (Glycyrrhiza Glabra-Liquorice)

الیزس..... (Aletris Farinosa-Unicorn root)

سونف..... (Foeniculum Vulgare-Fannel)

انجی لیکاسائی سنسر..... (Angelica Sinensis-Dong qual)

## معمولات

ورزش کے ذریعہ جسم میں کیلشیم کی فراہمی اور انجذاب درست ہو کر جسم مضبوط ہو جاتا ہے۔ عمر رسیدہ افراد کے لیے چلنا اور جوانوں کے لیے ویٹ لفٹنگ یا وزن اٹھانا بہتر ہے۔ تمباکو نوشی جسم سے کیلشیم باہر نکال دیتی ہے۔ اسے ترک کر دیں۔ مریض کو ایسی تمام مصروفیات ترک کر دینا چاہیں جن میں ہڈی پر ضرب آئے کا اندیشہ ہو۔ معمر افراد کی ہالعموم کو لہجے کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے۔



امین



## بڑھاپا اور صحت

نیچر ویتھی کے اصولوں پر عمل کر کے ہم عمر کے ہر حصہ میں صحت مندرہ سکتے ہیں۔ تاہم نیچر ویتھی بوڑھے لوگوں میں بڑھاپے کا تیزی سے آنا روک سکتی ہے۔ جب بڑھاپے میں کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہو سکتا یا اٹھنے بیٹھنے میں دقت پیش آتی ہے، معمولات زندگی میں فرق ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس وقت فطرت کی پیروی ہی انسان کو ضعف سے بچا سکتی ہے۔ بڑھاپا بذات خود ایک بیماری ہے۔ عمر کا گھٹیا ترین حصہ ہے۔ خلقت اوندھی ہو جاتی ہے۔ فضا میں آزادانہ گھومنے والے عناصر سانس کے راستہ جسم میں داخل ہو کر اندر جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے متعدد امراض آن گھیرتے ہیں۔ بوڑھے افراد کو بعض ایسی سوچیں چھک کرنا شروع کر دیتی ہیں جو انہیں کینسر تک لے جاتی ہیں۔ ان تمام تکالیف کے ازالہ کی صرف ایک ہی صورت ہے کہ انسان جسمانی اور ذہنی طور پر متوازن اور مضبوط زندگی گزارنے کے لیے فطرت کے اصولوں کی پیروی کرتے ہوئے زندگی گزارے بالخصوص بڑھاپا۔

## غذا

سادہ حیاتین اور معدنی اجزاء سے بھرپور اور مضر صحت بکثیر یا کو ختم کرنے والی غذائیں استعمال کریں۔

بڑھاپے میں معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ معدہ پر بوجھ بننے والی غذا استعمال نہ کریں۔ وزن کو بڑھانے نہ دیں۔ فطری اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے والے شخص کا وزن کبھی نہیں بڑھتا۔ تازہ پھل اور سبزیاں کھائیں نیز نیچر ویتھی نے اگر کسی خاص مرض کے لیے خاص غذا تجویز کر رکھی ہو تو اسے بھی ضرور کھائیں۔

بڑھاپے میں اکثر لوگوں کی شریانیں سخت ہو جاتی ہیں (Atherosclerosis) لیکن فطری زندگی گزارنے والوں کو اس مرض سے واسطہ نہیں پڑتا۔

## وٹامنز اور معدنی اجزاء وغیرہ

بوڑھوں کے لیے تیار کردہ ملٹی وٹامن یا ملٹی منرل مرکبات استعمال کریں وٹامن سی وٹامن ای اور سیلیسیم۔ معطر رساں عناصر کو دفع کرنے کے علاوہ جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بھی زیادہ کرتے ہیں۔ اس سلسلہ میں گلوٹا تھیون (Glutathione Peroxidase) کیتالیز (Catalase) اور سپر آکسائیڈ ڈسموٹیز (Super oxide Dismutase) استعمال کریں ان کے علاوہ

وٹامن ای  
سیلیسیم

مینا کیروٹین یا کیروٹینز

گندھک والے ٹائٹروجنی مرکبات، میتھیونین اور سیسٹین وغیرہ (Methionin and Cysteine) بھی استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

جزی بوٹیاں

بوڑھوں کو جوان بنانے والی متعدد جڑی بوٹیاں ہیں جو قدرتی طور پر مانع تکسید اور آزاد عناصر کو جسم سے خارج کرتی ہیں ان میں چند اہم یہ ہیں۔

تالکھانا۔ گوکھرو۔ (Silybum Marianum, Milk Thistle)

جگر کو تقویت دیتی ہے۔

جنگلو بائی لوہا۔ (Ginkgo Biloba, Ginkgo Tree)

اس میں موجود رنگین مادے تھائی رائیڈ (غده در قیہ) اور ایڈرنل گینڈ (غده دکلاه کردہ) کو تقویت دیتے اور دماغ کی طرف جانے والے خون کی فراہمی کو مناسب ماحول فراہم کرتے ہیں۔

جینسنگ (Panax Ginseng)

جینسنگ کو بغیر مستند معالج کے مشورہ کے استعمال نہ کریں۔



## معمولات

بڑھاپے کو ورزش کے سہارے گزارنا زندگی کو طویل کرتا ہے۔  
 بوڑھے افراد کو بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے کسی مشقت طلب کام میں نہیں پڑنا چاہیے۔  
 جو بھی ورزش شروع کی جائے اس کی مقدار اور وقت میں بتدریج اضافہ کرتے چلے  
 جائیں۔ ضعیف العمر افراد اپنے دماغ کو بھی کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھیں تاکہ دماغی غلیوں کی  
 بھی ورزش ہوتی رہے۔  
 ذہنی دہاؤ اور پریشانوں سے بچنے کا فن سیکھنا ضروری ہے۔  
 ہالٹن علاج بالماء اور خوشبو یا ت سے علاج کا سہارا بھی فائدہ مند ہے۔ نشست و  
 برخاست کے انداز کو فطری رکھیں ورنہ آپ کی الائٹمنٹ خراب ہو سکتی ہے۔



کتاب خانہ طبیب | Facebook

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



# نیچرو پیٹھی (فطری علاج)

انسان نے جب بھی فطرت کے اصولوں سے ہٹ کر نظام ہستی کو چلانے کی کوشش کی اس کے راستے میں عدم آگیا۔ اسی طرح انسان نے جب جسمانی بگاڑ کو غیر فطری طریقہ سے درست کرنے کی کوشش کی بگاڑ کی قوتوں کو مزید سہارا ملا۔ تعمیر کی بجائے تخریب کا تناسب بڑھ گیا۔ ہستی لگے بندھے انداز سے ہٹ کر نیستی کے راستے پر چل پڑی۔ زندگی کا گھوڑا منہ زور ہو کر موت کی کھائی میں اتر گیا۔ **مرچو**

بگاڑ کو درست کرنے کے لئے فطری طریقہ اختیار کرنا قدرت کے وسائل کی معاونت حاصل کرنا ہے۔ اسی معاونت کو حاصل کرنے کی کوشش اس کتاب ”نیچرو پیٹھی“ میں کی گئی ہے۔ اس کتاب میں وٹامنز سے علاج، معدنیات سے علاج، جڑی بوٹیوں سے علاج، ورزش، مالش اور مشاورت کے ذریعہ انسانی زندگی کی اصلاح کی کوشش کی گئی ہے۔

دارالاسلام مطبوعات اسلامیہ

7232788 فون

E-mail: idarasulemani@yahoo.com